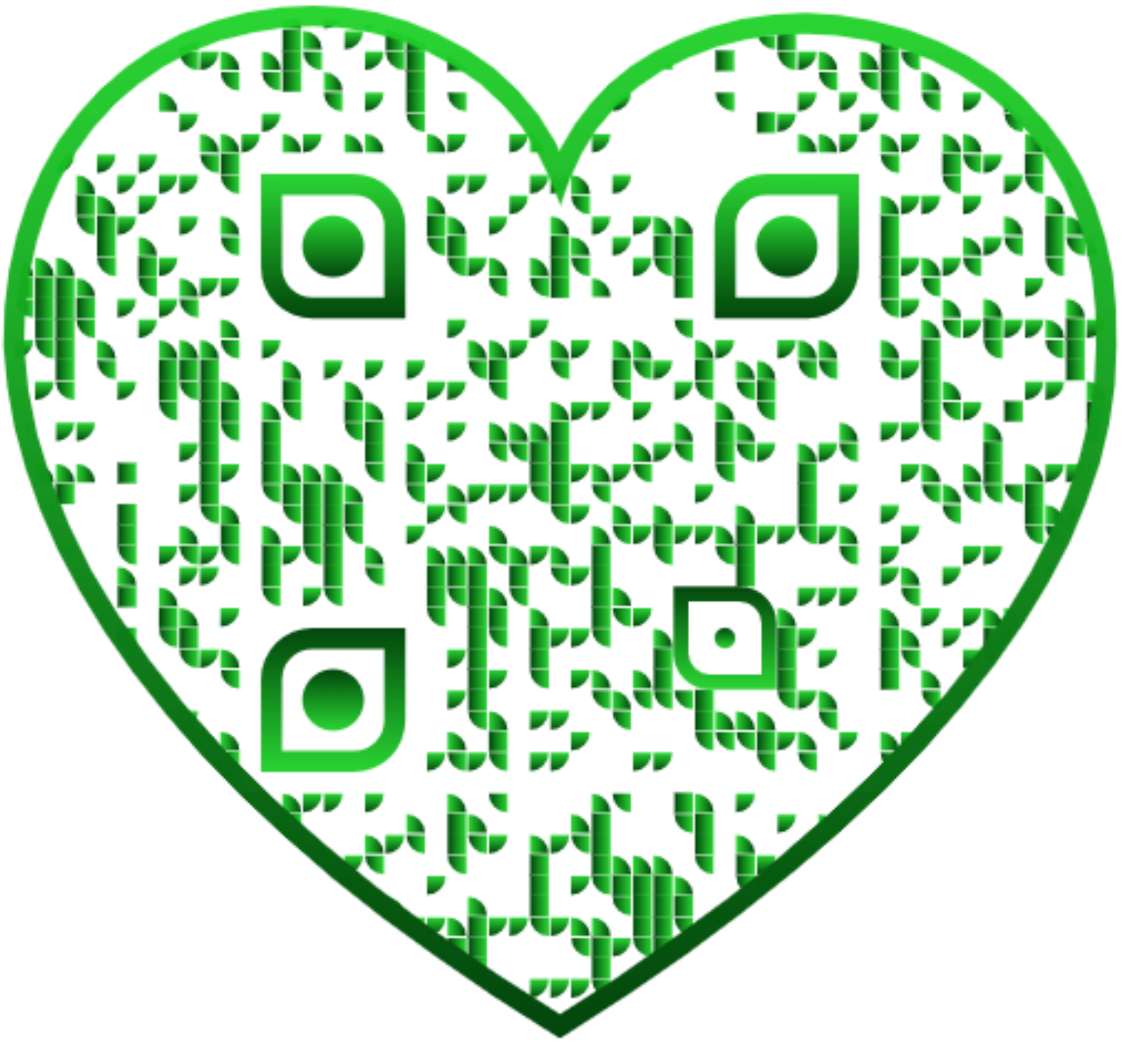
Dr. Norman W. WALKER

votre santé par

LES JUS FRAIS DE LÉGUMES

et de fruits

éditions d'utovie



votre santé
PAR LES JUS FRAIS DE LÉGUMES
et de fruits

Des carences en vitamines, sels et minéraux divers peuvent être la cause de nombreux symptômes. Vous trouverez dans cet ouvrage un répertoire de jus de légumes et de fruits, par catégorie avec l'analyse moyenne de leurs divers éléments.

Un guide de formules thérapeutiques établi par l'auteur en collaboration avec le Dr R. D. Pope vous fournira des suggestions judicieuses pour le traitement efficace d'affections précises.

Norman Walker :
au service d'une vie meilleure

Chercheur de réputation mondiale dans le domaine de la biologie, de la santé et de la nutrition, le scientifique Norman W. Walker a consacré près de soixante-dix ans de sa vie à l'exploration des possibilités d'accroître la longévité et la santé humaines. Il était lui-même la preuve vivante qu'on peut conquérir une santé florissante grâce à un état d'esprit, un régime alimentaire et une hygiène de vie appropriés.

Son « secret » pour mener une longue vie, saine et productive, ce « rêve à portée de main », le Dr Walker vous propose de le partager avec lui grâce à ses ouvrages de diffusion internationale sur la santé et la nutrition.

(Traduit de l'américain par Nadine Gaisse)

Comme tous les auteurs d'Utovie,
choisissez pour vos préparations les produits
issus de l'agriculture biologique certifiée

ISBN 978-2-86819-929-4

12 €

Précautions :

Issus de dizaines d'années d'expériences, les travaux de Norman Walker, docteur en sciences, n'engagent cependant que sa seule responsabilité. Ses propositions ne peuvent pas être prises pour des solutions d'auto-médication.

Dans tous les cas, l'avis d'un médecin spécialisé dans les médecines alternatives sera indispensable.

Il est important de noter que ces expérimentations ont eu lieu sur près de 80 ans. La première rédaction de cet ouvrage remonte à 1936. Il a été revu en 1970 et 1978.

Nous ne pouvons que recommander l'utilisation, pour la préparation de ces jus de légumes et de fruits, de produits issus de l'agriculture biologique.

AVANT-PROPOS

Je tiens à témoigner ma gratitude au Dr Walker pour sa collaboration indéfectible dans la préparation de cet ouvrage.

Norman W. Walker a toujours mis sans réserve à ma disposition son expérience ainsi que les résultats de ses expériences et analyses, lesquelles ont rendu possible l'élaboration et la publication pour la première fois dans l'histoire d'un guide complet des utilisations thérapeutiques de nos légumes les plus communs, lorsque ceux-ci sont utilisés sous la forme de jus frais et crus.

Je gage que ce guide représentera pour tous les membres de ma profession un ouvrage de référence utile et pratique, et qu'il sera d'une aide précieuse pour quiconque souhaite retirer le plus grand profit des aliments simples que la nature offre à l'être humain pour se nourrir.

R.D. Pope, Docteur en médecine

depuis 1971, les éditions d'utovie publient des ouvrages participant aux alternatives
écologiques, sociales, pédagogiques,
alimentaires, thérapeutiques,
historiques, littéraires et gastronomiques...

le catalogue des titres disponibles et nouveautés
vous sera envoyé sur simple demande à
Editions d'Utovie
Diffusion Différente
40320 BAIS (France)

il est également consultable sur
www.utovie.com

© Diffusion Différente - Bayas, 1998 et 2008
pour la traduction française
Titre original : *Fresh vegetable and fruit juices*
(What's missing in your body ?)

© 1970, Dr Norman W. Walker
Traduction officialisée : *Frische Früchte und Gemüsesäfte*
© Waldthausen GmbH & Co

N.W. WALKER

VOTRE SANTÉ PAR LES JUS FRAIS DE LÉGUMES et de fruits

traduit de l'américain par Nadine Gassie

éditions d'utovie

TABLE

Première partie
Les jus frais de légumes et de fruits 8
Les carences de l'organisme 10
Pourquoi ne pas manger le légume entier 13
Les aliments cuits 15
Mon premier jus de carotte 17
Les jus ne sont pas des aliments concentrés 18
Protection contre les pesticides 20
Quelle quantité de jus absorber sans crainte ? 22

Deuxième partie
Les jus de légumes : indications et bienfaits 24

Troisième partie
Indications thérapeutiques des jus frais et crus, formules 68

Quatrième partie
Tableaux d'analyse des légumes 76
Tableaux d'analyse des fruits 80

Cinquième partie
Maladies et remèdes (classement alphabétique) 84

Sixième partie
Autres sujets d'intérêt vital 111
Oh vous avez encore attrapé un rhume ? 111
Les glandes endocrines 113
Le vinaigre 114
A propos du lait 116
La naissance naturelle 118
Les jus aident-ils à la consolidation des os ? 122
Ne pas oublier 124
Détoxiquer l'organisme 126
INDEX 127

« On a l'âge de ses artères » ... Oubliez ce vieux dicton ! Au cours de sa longue vie de centenaire, le Norman W. Walker, docteur en sciences, a apporté la preuve que longévité et santé peuvent aller de pair. Ces vérités que le Dr Walker détenait et qu'il n'a cessé d'exposer depuis le début du 20e siècle, nutritionnistes et chercheurs en médecine les découvrent seulement aujourd'hui. Le Dr Walker lui-même étant la preuve vivante que l'on peut conquérir une vie plus longue et plus saine grâce à un régime alimentaire approprié, un état mental et une hygiène de vie raisonnés. Chaque année apporte son lot de nouveaux régimes miracles, de nouvelles panacées universelles en gélules, de compléments nutritionnels de synthèse, d'exercices physiques révolutionnaires qui vont transformer nos vies et nous sauver ! Le programme du Dr Walker a ceci d'unique qu'il ne s'encombre pas des mots « nouveau, miracle, révolutionnaire... » il n'en a pas besoin !

Norman Walker a entamé ses recherches sur la longévité et la santé dès la fin du 19e siècle à Londres, lorsque tout jeune homme il fut atteint d'une maladie grave due au surmenage. Ayant frôlé la mort et refusant de se résigner à l'idée d'une santé déficiente dans un corps malade, il a accompli lui-même sa propre guérison. Depuis lors, il a employé sa vie entière à l'investigation des possibilités humaines d'accroître la longévité tout en se libérant de la maladie.

En 1910, il fonde le Laboratoire Norwalk de Recherche Scientifique et de Chimie de la Nutrition à New York, pierre de touche de ses contributions capitales aux recherches sur longévité et santé. Au rang de celles-ci figure la découverte de la valeur thérapeutique des jus frais de légumes, et à partir de 1930, la mise au point de l'Extracteur Norwalk par trituration et pressage hydraulique.

Nous avons la conviction que le Dr Walker était l'un des plus grands nutritionnistes mondiaux : la somme unique de son travail vous est aujourd'hui rendue accessible au travers de ses ouvrages.

PREMIERE PARTIE

LES JUS FRAIS DE LÉGUMES et de fruits

Le corps humain est étroitement dépendant de la qualité de son alimentation, et non moins de la compatibilité de ces aliments avec ses besoins. Le monde s'est ouvert à cette réalité au cours de ces deux derniers siècles. Peu à peu, les complexités mystérieuses du métabolisme humain et la façon dont le corps utilise les minéraux et les vitamines fournis par sa nourriture se sont éclairées.

Les résultats obtenus dans la guérison de maux de plus en plus nombreux peuvent être qualifiés de phénoménaux, et ceci est particulièrement vrai dans le domaine de la Thérapie par les jus. Quiconque, aujourd'hui, ignore encore la valeur nutritionnelle et thérapeutique des jus frais de fruits et de légumes est regrettablement mal informé.

Depuis le début du XXème siècle, les jus frais de fruits et de légumes ont fait leur preuve. Leur valeur est désormais universellement reconnue tant par les professionnels que par le public. La raison principale de leur efficacité réside dans le fait qu'en séparant l'eau distillée et les éléments minéraux des fibres contenus dans les végétaux, on obtient un aliment liquide d'une digestibilité quasi instantanée. En revanche, les processus de digestion requis pour séparer les éléments minéraux des fibres exigent de l'organisme beaucoup de temps (plusieurs heures) et de travail. Ces processus de digestion du fruit et du légume consommés entiers brûlent une grande quantité d'énergie, énergie produite et renouvelée par les aliments eux-mêmes. On constate donc qu'une partie de la nourriture « solide » ingérée est ainsi détournée de son objectif nutritionnel afin d'être employée comme « combustible » pour assurer le renouvellement de cette énergie.

Voici qui répond à une question fréquente : pourquoi ne pas manger les fruits et les légumes **entiers**, au lieu d'en faire des jus ? Les fibres, c'est un fait, ne présentent aucune valeur nutritive. Leur utilité et leur rôle sont cependant importants et avérés : elles font office de balai intestinal. Après un transit à travers l'estomac, le duodenum et sept à huit mètres d'intestin grêle, ces particules fibreuses atteignent le gros intestin sous la forme de cellulose microscopique. Pour le côlon, cette cellulose est utile par elle-même. Sans

apport de fibre, ni le côlon ni le corps dans son ensemble ne peuvent fonctionner correctement.

Il est donc impératif qu'un régime alimentaire quotidien équilibré comprenne un plat principal composée d'une salade de légumes **crus** et variés. Pour vous guider dans le choix et la préparation de ces salades, vous pouvez consulter mon ouvrage intitulé *Salades et régime végétarien*. En réponse aux nombreuses demandes d'information sur la composition minérale des aliments, nous y avons inclus un appendice où vous trouverez l'analyse de nos aliments les plus usuels.

Précisons à ce sujet qu'il est rigoureusement impossible, même de manière biologique, de produire **le** fruit ou le légume parfait. La raison en est simple : les facteurs qui entrent en jeu dans la croissance d'une plante peuvent varier, de façon radicale parfois, d'un terrain à un autre. De plus, il existe aujourd'hui de nombreuses variétés dans chaque espèce de plantes. Pour les carottes par exemple, vous avez le choix entre la Colmar, la Chantenay, la Tout-Champs, la Nantaise, sans compter les dizaines d'hybrides existant aujourd'hui, chacune de ces variétés présentant des différences de composition minérale, sans que ces différences les excluent de l'espèce des carottes. Il en est de même pour quantité d'autres légumes.

Nous sommes donc contraints de nous servir des résultats d'analyses comme de données théoriques — ce que l'on appelle « l'analyse moyenne » d'un aliment — ceci en raison des variations dans les conditions climatiques et géographiques, mais aussi dans la qualité du sol et des méthodes de culture employées. Notre corps est néanmoins sûr de trouver les vitamines et les minéraux dont il a besoin dans les nombreux légumes entrant dans nos combinaisons alimentaires.

Indiscutablement, les produits de culture biologique présentent une qualité supérieure, même s'ils sont encore trop peu nombreux. Il serait vain de faire une obsession de la qualité des produits que nous sommes en mesure d'acheter sur les marchés. À ceux qui ne voudraient pas transiger sur cette question, je conseillerais plutôt d'envisager une vie à la campagne où il leur sera loisible de cultiver leurs propres légumes.

D'une manière générale, tant que vous ne pourrez les produire vous-mêmes, si vous ne trouvez pas exactement les produits que vous recherchez, contentez-vous de choisir le meilleur dans ce qui est **disponible.** Et assurez-vous de prendre toujours les produits les plus **frais**, que ce soit pour confectionner vos salades ou presser vos jus.

1. LES CARENCES DE L'ORGANISME

Pour ma part, je sais que si je ne bois pas quotidiennement une quantité suffisante de jus frais de légumes crus, mon corps n'aura pas son quota d'**enzymes** fournies par les nutriments.

Et vous ?

Vous, et vous seul, êtes responsable des conséquences qu'aura votre façon de nourrir votre corps. Sachez que ce qui compte est la **vie** contenue dans votre nourriture.

Votre corps est constitué de millions de cellules microscopiques dont dépend toute votre existence. Ces cellules réclament des nutriments vivants et actifs. Il dépend donc de vous, et de vous seul, que votre nourriture les leur apporte.

1.1. LES ENZYMES

La clé de l'efficacité avec laquelle vous nourrirez votre corps est la vie présente dans vos aliments, en particulier sous la forme de ces éléments intangibles que sont les **enzymes.** Ce sont ces éléments dissimulés au coeur des graines et dans les plantes en germination et en croissance — ce principe de vie connu sous le nom d'enzymes — qui permettent au corps d'assimiler sa nourriture et de vivre.

On a décrit les enzymes comme des **substances** complexes permettant la digestion de la nourriture et son passage dans le sang. On a aussi affirmé que les enzymes **digèrent** les cancers. On pourrait donc s'attendre à ce que les enzymes se présentent sous la forme d'un corps quelconque, d'un organisme physique. Or il n'en est rien, les enzymes n'ont pas plus de substance que l'électricité, qui n'est pas une substance mais active en revanche des substances dont elle n'est pas partie intégrante. Ainsi donc, les enzymes ne sont pas des « substances » . Elles sont un principe magnétique intangible de l'énergie cosmique de la vie, intimement impliqué dans l'action et l'activité du moindre atome présent dans le corps humain, les végétaux et toute forme de vie.

Si nous sommes clairement conscients de cet état de choses, nous n'aurons plus aucun doute sur la raison pour laquelle nous devons manger de façon intelligente, en choisissant convenablement nos aliments, et pourquoi ces derniers devront être de préférence crus et non transformés.

La vie et la mort ne peuvent habiter le même lieu en même temps, que ce soit notre corps, les légumes, les fruits, les noix, amandes et graines de toute sorte. Or là où il y a vie, il y a enzymes. Les enzymes sont toutefois sensibles aux températures supérieures à 47,5° C. Au-dessus de 47,5° C, elles deviennent paresseuses, tout comme le corps humain s'alanguit dans un bain chaud. À 54,5° C, toute leur efficacité est détruite : les enzymes n'existent plus sous leur forme active.

A l'intérieur des graines, les enzymes se trouvent dans un état de latence, et si les conditions sont bonnes, elles peuvent demeurer ainsi dans un état d'activité suspendue pendant des centaines, voire des milliers d'années. On a effectivement découvert des enzymes en abondance dans les cadavres congelés d'animaux préhistoriques pris dans les glaces de Sibérie et d'autres régions glaciaires de la planète lors des glaciations cataclysmiques d'il y a 50 000 ans. Après réchauffement à la température du corps, ces enzymes sont redevenues actives. On voit donc qu'il est possible de conserver les enzymes à n'importe quelle basse température sans la moindre perte.

Je préfère donc décrire les enzymes comme un principe de l'énergie cosmique ou bien comme une vibration qui favorise une action chimique ou une modification atomique ou moléculaire, et déclenche une réaction, sans modification, ni destruction ni épuisement des enzymes elles-mêmes au cours du processus. En d'autres termes, les enzymes sont des catalyseurs dont le propre est de favoriser une action ou un changement sans pour autant modifier ou transformer leur propre statut.

La grande loi de la vie est le renouvellement. Si nous ne mangeons pas, nous mourons. Tout aussi sûrement, si nous ne mangeons pas les aliments susceptibles de nourrir de façon constructive notre corps, non seulement nous mourrons prématurément mais nous souffrirons tout au long de notre vie. Notre corps exige d'être approvisionné quotidiennement en éléments identiques à ceux qui le composent. Si nous ajoutons à cela de l'attention et de la considération pour les deux autres parties de notre être, l'âme et l'esprit, nous sommes certains d'acquérir et de conserver une santé parfaite toute votre vie. Car vous aurez beau ingérer les aliments les plus constructifs et les plus parfaits de la création, vous n'empêcherez pas la dégradation de votre corps si vous autorisez le ressentiment, la peur, l'angoisse, le dépit et toutes les pensées négatives à vous tourmenter.

La santé est le fondement indiscutable d'une vie satisfaisante. Tout, des joies privées aux réussites professionnelles, doit être bâti sur et à partir de

l'intégrité et de la vitalité du corps. Pour ce faire, la nutrition doit être **vitale**, c'est à dire d'origine **organique**. Afin d'être assimilés par le corps humain pour qu'il reconstitue et régénère son capital cellulaire et tissulaire, sels et matières minérales doivent être issus d'organismes vivants .

Les rayons du soleil envoient des millions d'atomes dans la vie végétale, activant de la sorte des enzymes qui grâce à cette force transforment des éléments inorganiques en éléments organiques et vivants dont nous pouvons nous nourrir. La recherche scientifique a permis d'analyser et d'isoler avec exactitude les différents composants des végétaux afin de les harmoniser avec les besoins du corps.

Notre organisme est constitué de nombreux éléments atomiques (pour des détails plus précis à ce sujet, se référer à l'ouvrage *Salades et régime végétarien*) dont voici les principaux :

Oxygène	Calcium	Sodium	Chlore
Carbone	Phosphore	Magnésium	Fluor
Hydrogène	Potassium	Fer	Silicium
Nitrogène	Soufre	Iode	Manganèse

Il y a déséquilibre lorsque sang, cellules, tissus, organes, glandes et autres parties du corps ne contiennent pas ces éléments en juste proportion ou lorsqu'ils en sont privés. Il en résulte une condition physique proche de l'empoisonnement, que l'on nomme toxémie. Mis à part en cas d'accident, tout ce qui doit réparer et régénérer notre corps doit venir de l'intérieur. Pour restaurer et maintenir le juste équilibre de notre santé, la part la plus importante de notre nourriture doit donc contenir des éléments vivants, vitaux et organiques. On les trouve dans les légumes frais et crus, les fruits, les noix et amandes diverses et les graines.

L'oxygène est bien entendu l'un des éléments fondamentaux. Or dès que les aliments sont cuits, l'oxygène est perdu. Les enzymes, nous l'avons dit, sont dénaturées à 54,5°C, ce qui nous prive de l'essentiel de la force vitale nécessaire à la nutrition.

Le fait que des générations d'êtres humains aient vécu et vivent encore sans avoir jamais ou rarement mangé autre chose que des aliments cuits ne prouve pas qu'ils sont en vie grâce aux bienfaits de la nourriture cuite ! Il faudrait plutôt dire qu'ils se maintiennent dans un état d'existence déficient, ce que confirme la condition toxique de leur organisme. Autrement, comment

expliquer la surpopulation de structures hospitalières inadaptées ? Comment expliquer les tonnes d'antalgiques vendus annuellement de par le monde ? Comment expliquer une incidence aussi forte de cancers, diabètes, maladies cardio-vasculaires, emphysèmes, sénilité précoce et morts prématurées ?

Mais la nature a doté le corps humain d'une faculté de tolérance inouïe. S'il vous arrive de manger quelque aliment « mauvais », ou inadapté à vos besoins nutritionnels et à votre équilibre, vous souffrez. Votre corps vous prévient et vous sanctionne par des douleurs ou des crampes, lesquelles peuvent ensuite évoluer en maladies, et nous savons tous que la quantité de celles qui affligent l'humanité est infinie. Cette sanction peut ne pas intervenir immédiatement, ni être immédiatement visible car la tolérance miraculeuse de notre organisme peut nous autoriser à nous croire en paix pendant des jours, des mois, voire des années avant que le retour de bâton de la nature, irritée du manquement à ses lois, ne finisse par se manifester.

Lorsque vous aurez découvert que les moyens naturels existent de recouvrer et de maintenir votre santé à un haut degré de vibration, vous éprouverez ensuite la joie qui découle de la mise en pratique quotidienne de cette découverte ! Il vous paraîtra alors à la fois étrange et regrettable que tant d'autres négligent de se pencher sur cette question et préfèrent continuer de s'enferrer dans une dégradation toxémique inéluctable. Pourtant, associée à un minimum de connaissances diététiques, la seule force mentale alliée à une bonne gestion intestinale pourrait aider chacun à éviter une dégradation physique prématurée et trop souvent douloureuse.

2. POURQUOI NE PAS MANGER LE LÉGUME ENTIER ?

Nous avons déjà évoqué cette question que posent tout naturellement les novices dans l'utilisation des jus frais et crus de fruits et de légumes. « Pourquoi ne pas manger le légume ou le fruit **entier** au lieu d'en extraire le jus et de se débarrasser des fibres ? »

Répétons-le, même si la réponse est simple : l'extraction du jus et l'élimination des fibres permet à l'aliment liquide d'être digéré et assimilé très rapidement, en l'espace de quelques minutes parfois, avec un minimum d'effort et de fatigue pour le système digestif. L'aliment solide en revanche exige des heures d'activité digestive avant que ses éléments nutritifs parviennent aux

cellules et aux tissus qui en ont besoin. Dépourvus de valeur nutritionnelle, les fibres agissent néanmoins comme un balai au cours des mouvements péristaltiques intestinaux, de là la nécessité de manger également des aliments crus en complément des jus.

Prenons comme exemple de l'intérêt de l'assimilation rapide des jus celui du céleri. En raison de sa haute teneur bien connue en chlorure de sodium, le céleri est le meilleur aliment qui soit pour combattre les effets de la forte chaleur. Manger le céleri impliquerait une telle déperdition de temps dans le processus de digestion que nous serions déjà « morts de chaleur » avant que les effets bénéfiques de la plante se fassent sentir ! En revanche, l'ingestion d'un verre ou deux de jus frais de céleri cru apporte un soulagement rapide. C'est ainsi que j'ai personnellement résisté tant de fois à la chaleur cuisante du désert de l'Arizona.

Les fruits et légumes entiers sont constitués d'une quantité considérable de fibres. Mais ce sont les interstices de ces fibres qui renferment les nutriments essentiels, atomes et molécules, dont nous avons besoin. Ce sont ces atomes et ces molécules et leurs enzymes respectives présentes dans les jus frais et crus qui aident à l'assimilation rapide de la nourriture par les cellules, tissus, organes, glandes et toute autre partie du corps. Si les aliments sont consommés crus, non cuits et non transformés, les fibres, utiles elles aussi, font office de balai intestinal. Lorsque la nourriture est cuite, en revanche, la chaleur intense détruit la vie en elle. Ses fibres, ayant perdu tout leur magnétisme sous l'action de la chaleur, sans vie, inertes, agissent un peu à la manière d'un tampon qui épongerait les parois intestinales en y laissant toujours un dépôt. Au fil du temps, ce dépôt augmente, se putréfie et entraîne une toxémie. Le côlon devient alors paresseux et distendu, avec pour conséquences les constipation, colite, diverticule et autres troubles intestinaux.

Les jus extraits des fruits et légumes frais et crus constituent le seul moyen de fournir à toutes les cellules et à tous les tissus du corps, d'une manière qui leur permet d'être digérés et assimilés sans délai, les nutriments et leurs enzymes, dont ils ont fondamentalement besoin.

Notre organisme renferme ses propres enzymes, lesquels correspondent aux enzymes des nutriments? Ces enzymes assistent le travail métabolique et y coopèrent. Dans la composition de chaque atome et de chaque molécule de notre corps entre une réserve surabondante d'enzymes.

L'oxygène aussi subit l'activité enzymatique. L'air que nous respirons pénètre dans les poumons sous la forme d'un composé approximatif de 20%

d'oxygène et de 80% d'azote. L'air que nous expirons renferme essentiellement du gaz et de l'acide carboniques. Qu'est devenu l'azote ? C'est simple. Dans les poumons, deux principales classes d'enzymes entrent en action au moment où l'air parvient au niveau des alvéoles pulmonaires. Un groupe d'enzymes, les oxydases, sépare l'oxygène, tandis que l'autre groupe, les nitrogénases, sépare l'azote de l'air. L'oxygène, après action enzymatique au niveau des cellules alvéolaires, passe dans le sang et circule à travers le corps, pendant que l'azote passe dans l'organisme pour travailler à la synthèse des protéines.

Notre système entier est composé d'un nombre incalculable d'enzymes. On les trouve dans la bouche, l'estomac, les intestins. Elles sont plus d'une douzaine mobilisées par la digestion et l'assimilation de la nourriture. Et elles agissent en interaction avec les enzymes des atomes et des molécules des nutriments eux-mêmes.

3. LES ALIMENTS CUITS

En règle générale, manger à l'occasion un peu de nourriture cuite ne peut être vraiment préjudiciable, à l'exception des fritures, et sous la condition de consommer aussi une quantité suffisante de nourriture crue. Certes, il est établi que les aliments cuits et transformés assurent la subsistance, mais pour autant, il n'en découle pas qu'ils ont le pouvoir de générer les atomes qui insufflent la force de vie à notre corps. À l'inverse, la conséquence d'une consommation régulière d'aliments cuits et transformés est sans conteste la dégénérescence progressive des cellules et des tissus.

Aucun produit pharmaceutique de synthèse au monde ne fournira jamais à l'organisme rien qu'il soit susceptible d'utiliser pour sa régénération ou sa guérison **définitive**. Et ce n'est pas parce que vous aurez avalé quatre copieux repas dans la journée que votre corps ne court pas le risque pas d'être affamé des éléments vitaux absents de votre nourriture, et carencé par la perturbation de l'équilibre enzymatique.

Les jus de fruits, à condition que les fruits soient mûrs, sont les nettoyeurs de l'organisme humain. On dit qu'« une pomme le matin éloigne le médecin », pourvu que nous mangions également beaucoup d'autres aliments crus ! Mais les fruits, à trois ou quatre exceptions près, ne devraient jamais être consommés au cours d'un repas comprenant également des sucres et de

l'amidon. En quantité suffisante, les fruits fourniront à l'organisme tous les sucres et hydrates de carbone (glucides) nécessaires.

Les jus de légumes, eux, sont les bâtisseurs et les réparateurs du corps. Ils renferment tous les acides aminés, les minéraux, les sels, les enzymes et les vitamines nécessaires au corps humain, à condition qu'ils soient consommés frais, crus, sans conservateur ni additif, et qu'ils aient été extraits convenablement. À l'image de la majorité des éléments précieux de la vie, la partie vitale des légumes celle qui contient la valeur concentrée la plus importante est la plus difficile à atteindre, puisque dissimulée à l'intérieur des fibres. D'où la nécessité d'une mastication complète de tous les légumes crus.

En dernière analyse, les aliments crus constituent une alimentation destinée à l'espèce humaine. Je comprends néanmoins qu'il n'est pas aisé pour tout le monde d'abandonner du jour au lendemain les habitudes de toute une vie d'alimentation cuite et dévitalisée pour se mettre à la consommation d'aliments crus. Un changement aussi soudain peut entraîner des désordres, que vous ne serez peut-être pas en mesure de comprendre mais qui, soyez-en sûrs, se révèleront totalement bénéfiques. En l'occurrence, je vous conseille de consulter une personne expérimentée et au fait des réactions susceptibles d'intervenir après un tel changement alimentaire. J'ai conscience qu'adopter ce régime et s'y tenir exige une vraie force mentale de même qu'une grande résistance intestinale. Mais je peux vous affirmer, car je l'ai moi-même expérimenté, que vous en serez en fin de compte récompensés !

En tout état de cause, les jus frais et crus sont indispensables en complément de n'importe quel régime alimentaire, et même si vous ne suivez aucune règle particulière et que vous mangez tout ce qui vous plaît. Leur importance sera peut-être d'autant plus vitale que vous vous alimentez sans règle précise, car ils fourniront à votre corps les éléments vivants et les vitamines absentes des aliments cuits et transformés.

De même, un régime composé de produits totalement crus, sans l'apport d'une quantité suffisante et variée de jus frais et crus, sera tout aussi déficient puisqu'un pourcentage étonnamment élevé des atomes composant les éléments nutritifs des produits crus sera employé comme combustible afin de produire l'énergie nécessaire aux organes digestifs pour assurer les processus de digestion et d'assimilation de la nourriture, lesquels requerront bien trois, quatre, voire cinq heures d'activité après chaque repas ! Ces atomes, tout en apportant quelques nutriments à l'organisme, sont principalement gaspillés sous forme de combustible, ne laissant plus qu'un faible pourcentage utilisable

pour la régénération cellulaire et tissulaire proprement dite.

Lorsque nous buvons des jus de légumes crus, en revanche, la situation est entièrement différente, puisque ceux-ci sont digérés et assimilés en l'espace de dix à quinze minutes, et servent à 99 % à l'alimentation et la régénération des cellules, tissus, glandes et organes du corps. Le résultat est évident en l'occurrence, puisque le processus complet de digestion et d'assimilation s'effectue en un temps record pour un degré maximum d'efficacité et un minimum d'effort de la part du système digestif.

L'important est de boire des jus frais quotidiennement, peu importe la manière dont ils ont été extraits. Il va de soi que plus les jus auront été extraits complètement, plus grande sera leur efficacité à l'intérieur du corps.

4. MON PREMIER JUS DE CAROTTE

Mes premières expériences consistèrent à racler des carottes sur une râpe ordinaire de façon à les réduire en une purée que je pressais ensuite dans un linge pour en extraire le jus. Après avoir découvert le miracle de ces jus d'une telle simplicité d'exécution, j'ai tenté de raffiner ma technique de réduction des carottes en pulpe afin d'obtenir plus facilement et plus rapidement une plus grande quantité de jus. J'ai bien vite découvert que ces jus fermentaient et se piquaient si on ne les utilisait pas immédiatement, le facteur temps étant ici prépondérant.

J'ai fini par mettre au point une technique d'extraction par trituration (pulvérisation) qui permet d'obtenir une pulpe presque aussi fine que du beurre d'arachide. Ce procédé ouvre les interstices des cellules des fibres, ce qui a pour effet de libérer atomes et molécules. Après quoi, par pressage de la pulpe dans une presse hydraulique, on obtient une extraction quasi complète d'un jus de la meilleure qualité qui soit. Le coût d'un tel appareil est évidemment très élevé. Mais si je peux vous donner un conseil : ne regardez pas à la dépense et considérez plutôt la valeur de l'investissement en terme de santé ; il sera bien vite amorti !

Les extracteurs de type centrifugeuse ont été grandement améliorés depuis leur invention et l'on trouve aujourd'hui des modèles tout à fait satisfaisants, facilement transportables et d'un faible encombrement pour les petits appartements modernes. Quel que soit leur procédé d'extraction, nous devons boire des jus quotidiennement. Néanmoins, il s'avère sur le long terme

que les meilleurs jus (les plus complets) sont les plus économiques et les plus profitables à l'organisme. Le jus extrait par centrifugation devra être utilisé immédiatement, car l'oxydation et la chaleur dégagée par le frottement auront tendance à le gâter très rapidement.

Tout jus frais et cru vaut mieux que pas de jus du tout !

Mes expériences m'ont en outre appris que les produits de traitement toxiques restent prisonniers des fibres... Encore un inestimable bienfait sur lequel nous aurons bien sûr l'occasion de revenir.

5. LES JUS NE SONT PAS DES ALIMENTS CONCENTRÉS

Il est ridicule de prétendre que les jus sont une nourriture concentrée. Rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. Un aliment concentré est un produit qui a été déshydraté, débarrassé de toute son eau de végétation. Les jus en revanche sont des aliments très liquides, constitués pour leur majeure part d'eau organique de la qualité la plus pure, additionnée d'atomes et de molécules en volume comparativement microscopique. C'est ce volume microscopique que réclament les cellules et tissus de notre corps !

La nature nous a donné la faculté de nous nourrir tant pour nous alimenter que pour nous soigner. L'évidence est par conséquent d'utiliser les aliments avec ces deux objectifs en tête. Mais bien qu'ils puissent régénérer le corps tout entier avec des résultats d'une étonnante rapidité, ne considérez sous aucun prétexte les jus de légumes crus comme une nourriture concentrée ou un médicament ! En réalité, ils figurent au nombre des aliments les moins concentrés et malgré tout les plus nourrissants !

Pour écarter définitivement cette aberration sur la concentration des jus, observons simplement la bien plus forte concentration des aliments suivants : haricot de soja et farine de soja ont une concentration de 870% supérieure au jus de carotte et de 940% supérieure au jus de céleri. Le pop-corn est plus concentré que le jus de carotte à 2 100% et que le jus de céleri à 2 300% ! Le sucre blanc est plus concentré que le jus de carotte à 4 200% et que le jus de céleri à 4 600% !

Lorsque nous prenons la mesure de la concentration colossale de ces produits comparés aux jus, nous pouvons nous douter de la cause sous-jacente de l'acidité engendrée dans l'organisme par la consommation de produits à

base de soja, de popcorn, de sucre, et leurs semblables.

Si besoin était d'une preuve plus irréfutable encore de la non-toxicité des jus et de leur absence de concentration, je vous propose de comparer le jus de carotte avec le lait de vache frais, non écrémé ni dilué. Nous découvrons que l'eau, dans sa composition chimique naturelle, figure en volume pour ainsi dire identique dans les deux produits. La proportion relative d'eau naturelle est la base sur laquelle se calcule la concentration d'un produit.

Bien sûr, on pourra arguer que comparer le lait de vache au jus de carotte est une démarche pour le moins paradoxale. En effet, le lait de vache est sans doute l'aliment le plus producteur de mucus. Le taux de caséine du lait de vache est excessivement élevé, soit environ 300% plus fort que celui du lait humain.(Sous-produit du lait, la caséine est un adhésif particulièrement tenace utilisé comme colle à bois.) Ceci est l'une des raisons des encombrements muqueux chez les enfants, mais aussi chez les adultes qui absorbent de grandes quantités de lait de vache. Rhumes, nez qui coulent, amygdales, végétations et complications bronchiques, sont les conséquences caractéristiques de la présence de mucus, alors que le jus de carotte est l'un de nos plus puissants alliés dans son élimination.

Lorsqu'elle affecte les adultes, cette production phénoménale de mucus dans le corps suite à l'ingestion de grandes quantités de lait de vache peut avoir des effets beaucoup plus désastreux, car la résistance décroît en proportion de l'âge et n'est pas ce qu'elle est chez les organismes jeunes.

De l'âge le plus tendre au plus avancé, sachez que la digestion humaine s'accommode d'une seule qualité de lait, lorsque celui-ci est nécessaire : le lait de chèvre cru.

Le lait de chèvre cru n'est pas producteur de mucus. Si un encombrement muqueux apparaît après l'absorption de lait cru de chèvre, il sera certainement dû à une consommation antérieure excessive de sucres et d'amidon, et non au lait de chèvre lui-même. Répétons que ce lait doit être consommé **cru**, ne pas être chauffé à une température supérieure à 48°, ni pasteurisé.

Pour les nourrissons, il n'existe pas de meilleur lait que celui de leur mère. Et c'est le lait de chèvre qui le remplacera le plus avantageusement. On pourra lui additionner un peu de jus de carotte pour un bénéfice accru. De fait, le lait de chèvre peut être ajouté avec profit à tout jus de légume cru. Nous reviendrons plus loin sur cette question.

Nous devons garder à l'esprit que lors de l'utilisation de jus frais de

fruits et de légumes crus, la qualité du jus a une incidence notable sur les résultats obtenus. Lorsque le jus est extrait du fruit ou du légume de façon incomplète, il se présente sous la forme d'eau organique vitale aux bienfaits réels, mais à l'efficacité proportionnellement moindre du fait de l'absence des vitamines et enzymes abandonnées dans les fibres et la pulpe.

Les organes du corps humain, et leurs différentes parties, sont composés de cellules miscroscopiques contenant les éléments déjà cités. Cette réserve de cellules est constamment entamée dans le cours normal de l'existence humaine et doit être en permanence reconstituée. La nourriture requise pour cette reconstitution cellulaire doit être vitale, organique et doit contenir en abondance des réserves de sels et de minéraux vitaux et organiques indispensables à l'entretien efficace du système.

Un régime consistant essentiellement en aliments dévitalisés conduit inévitablement à la détérioration de ces cellules et à un état d'affaiblissement ou de maladie.

Pour se prémunir de telles conditions pathologiques, il est important d'apporter par l'alimentation à l'organisme une abondance d'éléments vitaux. Lorsque la détérioration des cellules s'est déjà produite, ou est en cours, le moyen naturel de retourner à la normale sera de nettoyer soigneusement le système et d'entamer un processus de reconstruction grâce aux jus frais de légumes crus.

Les preuves scientifiques sont formelles : compléter nos repas par des jus de fruits et de légumes crus est le moyen le plus rapide et le plus durable de recharger notre corps en éléments indispensables. Le guide qui suit vous sera d'une aide précieuse pour apprendre à utiliser avec profit les jus que vous aurez obtenus.

6. PROTECTION CONTRE LES PESTICIDES ET TRAITEMENTS CHIMIQUES

Nous savons que les pesticides et les traitements chimiques utilisés en agriculture peuvent être dangereux à la consommation. Les analyses nous ont permis d'établir que ce sont les **fibres** des végétaux qui amassent ces toxines. Enzymes, atomes et molécules y sont allergiques.

Dans le monde empoisonné où nous vivons, ce fait peu connu concernant l'effet des pesticides sur les fruits et les légumes gagnerait à être

largement divulgué, ne trouvez-vous pas ?

Fruits et légumes cultivés dans un sol dévitalisé, ou imparfaitement nourri en compost et engrais, seront déficients sur le plan vital. Leur carence en nutriments sera proportionnelle à la carence en nutriments du sol. En outre, les pesticides et insecticides divers pénètreront dans la plante où ils seront totalement absorbés par les fibres et les racines. La plante continuera à croître et à se développer non pas grâce à ces toxines, mais en dépit d'elles. Pourquoi ? Parce que les enzymes, les atomes et les molécules continueront à effectuer leur travail sans interruption malgré la saturation des fibres en poisons chimiques.

Une question se pose alors : comment profiter des enzymes, atomes et molécules de nos légumes sans nous empoisonner avec les fibres ? Après tout, ce sont ces enzymes, ces atomes et ces molécules qui sont les principes nourrissants dont nous avons besoin. Les fibres n'ont décidément aucune valeur nutritive.

La réponse est simple : lorsque les légumes sont correctement triturés (pulvérisés), les cellules des fibres s'ouvrent et libèrent les éléments bénéfiques. Ces éléments, il est important de le noter, sont aussi allergiques aux toxines que l'huile l'est à l'eau. Ils retrouveront donc leur vertu originelle si l'on évite de les mélanger aux fibres pulvérisées. En pressant la pulpe pulvérisée dans un appareil de filtrage adéquat, on séparera les enzymes, les atomes et les molécules présents dans le jus des fibres saturées de toxines.

Voici la réponse que j'ai trouvée pour éviter d'être contaminé par la pollution qui infeste les produits alimentaires de notre monde industrialisé!

L'utilisation que je fais de l'extracteur Norwalk, à presse hydraulique, ne disqualifie par pour autant celle des centrifugeuses, et vous trouverez dans d'autres extracteurs (*Le Champion*, par exemple, qui agit par **mastication** et pressage non hydraulique) un équivalent presque parfait. L'important est la présence d'un filtre qui empêche les fibres saturées de produits chimiques d'être mêlées au jus obtenu.

Un appareil de broyage ou un mixer n'est pas adapté à l'extraction des jus. Son action se contente de réduire les fruits et légumes en pulpe aussi fine que possible, mais les fibres y sont toujours présentes en totalité.

Pour le choix des fruits et des légumes, c'est la fraîcheur et la qualité qui le guideront. Rien ne remplace la qualité à n'importe quel prix : même si le coût vous paraît élevé sur le moment, la qualité vous assure une sécurité et une économie indiscutables sur le long terme.

Grâce aux jus, j'ai pu élever à leur plus haut degré nutrionnel les vibrations de mes aliments. Les bienfaits que j'en ai personnellement retirés ont été multipliés au-delà de mes espérances et c'est avec joie que je vous les transmets aujourd'hui.

7. QUELLE QUANTITÉ DE JUS ABSORBER SANS CRAINTE ?

Autant suis-je tenté de dire que vous pouvez en boire avec plaisir et sans vous forcer ! En règle générale, un demi-litre par jour est la quantité minimum susceptible de produire des effets notables. La quantité idéale se situe entre un et quatre litres par jour. N'oubliez pas que plus grande sera la quantité de jus absorbée, plus rapides seront les effets.

Lorsque les jus commencèrent à être largement préconisés, il est vrai que l'on suggérait de n'en prendre qu'à petites doses. Ceci est incontestablement à mettre en rapport avec le fait que n'existait à cette époque aucun appareil capable de produire des jus en quantités raisonnables. Obtenir ne serait-ce qu'un verre de jus avec un presse-fruits était une tâche pénible et laborieuse. Si des quantités plus importantes avaient été préconisées, il est à craindre que personne n'aurait pris la peine d'acheter un extracteur manuel compte tenu de l'effort nécessité par son utilisation. Aujourd'hui, nous avons la chance de disposer d'appareils performants parmi lesquels le Norwalk et le Champion figurent en bonne place.

Les extracteurs manuels n'écrasent que partiellement les fibres qui, à défaut d'être triturées, ne libèrent pas tous les éléments vitaux qu'elles renferment. La trituration (pulvérisation) est un principe fondamental pour la récupération de ces éléments vitaux. Quoi qu'il en soit, les centrifugeuses électriques et autres appareils similaires sont tout aussi recommandés lorsqu'une qualité supérieure n'est pas exigée. On comprend aisément qu'il soit physiquement et mécaniquement impossible d'extraire la totalité du jus par simple action centrifuge, mais le jus obtenu est généralement bon et si on le boit rapidement, on en retirera un grand bénéfice malgré l'imperfection de la méthode d'extraction. L'eau naturelle inhérente à la composition des jus demeure de l'eau organique dotée d'une immense valeur.

Lorsque nous parlons d'eau, il vient tout naturellement à l'esprit de chacun l'eau du robinet ou de source, à la rigueur l'eau de pluie. Mais vous êtes

peu nombreux à prendre le temps de réfléchir au fait, à supposer que vous en ayez conscience, qu'il y a de l'eau organique comme il y a de l'eau inorganique. La nature a fait de la végétation le laboratoire destiné à transformer l'eau inorganique de la pluie et des cours d'eau en eau organique vitale pleine d'atomes chargés de vie. Non seulement l'eau du robinet est inorganique, mais elle est aussi complètement privée de principe de vie. Toutes les villes contaminent leurs réserves d'eau avec du chlore inorganique et d'autres produits chimiques, la rendant ainsi réellement inapte à la consommation humaine et animale. L'eau des rivières et des cours d'eau, comme celle des sources, est aussi inorganique que l'eau de pluie.

La végétation est la seule source de production d'eau organique vitale : nous trouvons donc cette eau dans les fruits, les légumes, et leurs jus. Ces jus, néanmoins, doivent demeurer crus afin de conserver toute leur qualité vitale organique, et n'être surtout ni cuits, ni traités, ni transformés, ni mis en conserve ou pasteurisés.

La cuisson, la transformation, la conserve et la pasteurisation dénaturent les enzymes, et les atomes deviennent inorganiques, autant dire morts. Cette règle s'applique aussi bien à l'eau qu'aux minéraux et atomes chimiques entrant dans la composition des jus.

De même, convertir les fruits et les légumes en pulpe liquide ou semi-liquide sans éliminer la cellulose est dénué d'intérêt. Boire ce mélange de jus et de cellulose est même mauvais pour les organes de la digestion qui sont soumis à plus rude épreuve que lorsqu'on mange en les mastiquant soigneusement les fruits et les légumes entiers. La salivation et une longue mastication sont en effet essentielles pour compléter le processus de digestion lorsque les fibres de cellulose sont encore présentes.

Répétons-le en guise de conclusion à cette première partie : seuls les jus extraits de façon adéquate grâce à une trituration, pulvérisation ou **mastication** complète qui ouvrira les fibres pour libérer tous les éléments vitaux c'est à dire vitamines, sels et minéraux organiques vitaux présents dans les légumes et les réduire en une pulpe qu'on pourrait étaler comme du beurre, seuls ces jus contiennent tous les éléments vitaux des légumes d'où ils proviennent. Placée dans un filtre et pressée au moyen d'une presse, hydraulique ou autre qui peut être d'une taille parfaitement adaptée à la manipulation domestique la pulpe, soumise à une pression de plusieurs tonnes, donnera un jus qui, comparé à ceux extraits de façon moins performante, sera aussi différent de ceux-ci que la crème peut l'être du lait.

DEUXIEME PARTIE

LES JUS DE LÉGUMES : INDICATIONS ET BIENFAITS

Les numéros indiqués se rapportent à la table des formules, p.72 à 75. Lorsque ne figure aucun numéro, la quantité sera de 50 cl pour un jus réalisé à partir d'un seul légume, et de 25 cl de chaque pour un jus réalisé avec 2 légumes.

1. L'ALFALFA

L'**alfalfa** (luzerne) est une herbe légumineuse particulièrement précieuse, riche non seulement des principaux minéraux et éléments chimiques entrant dans la composition du corps humain, mais aussi d'oligoéléments tirés des profondeurs du sol où la plante va les puiser à plus de dix mètres de la surface, et jusqu'à trente mètres.

Pour souligner sa valeur, je citerai dans l'analyse moyenne de l'alfafa, la qualité, la quantité et l'équilibre parfait du calcium, du magésium, du phosphore, du chlore, du sodium, du potassium et du silicium, tous éléments grandement requis pour assurer la fonction correcte des divers organes du corps.

Si l'alfafa est largement utilisée comme fourrage pour le bétail, il n'en reste pas moins qu'elle est d'une valeur incommensurable pour l'être humain lorsqu'on la consomme fraîche sous forme de jus. L'alfafa s'adaptant parfaitement à tous les types de terrains et de climats, et prospérant même dans des sols alcalins, il ne saurait y avoir d'excuse pour ne pas en faire pousser chez soi, d'autant qu'elle est d'ordinaire difficile à trouver lorsqu'on réside en ville.

Si l'on ne peut obtenir d'alfafa fraîche, on fera germer des graines d'alfafa et l'on consommera ces germes aux repas. L'alfafa germe facilement et ses germes sont d'une grande richesse.

1.1. LE JUS D'ALFALFA (n°19)

La végétation vitalise et transforme miraculeusement en cellules et tissus vivants des substances inanimées. Le bétail, qui se nourrit des produits

crus de cette végétation, absorbe des organismes vivants et les transforme en organismes vivants encore plus complexes.

La végétation, pour sa part, qu'il s'agisse de fruits, de légumes, de plantes ou d'herbe, absorbe des éléments inorganiques de l'air, de l'eau et de la terre pour les convertir en éléments organiques vivants. Pour être plus précis, la végétation a besoin d'azote et de carbone provenant de l'air, de minéraux, de sels minéraux et d'azote provenant de la terre où croît la plante, et naturellement d'oxygène et d'hydrogène provenant de l'eau.

Les facteurs les plus puissants et les plus vitaux dans ce processus de conversion sont les enzymes et l'influence génératrice de vie des rayons du soleil qui synthétise la chlorophylle. La molécule de chlorophylle est composée d'un seul atome de magnésium entouré d'un réseau d'atomes de carbone, hydrogène, azote et oxygène. Il est intéressant de comparer ce schéma avec celui de l'hémoglobine du sang, qui présente un réseau d'éléments identiques autour d'un atome de fer et non de magnésium.

Cette analogie nous livre l'un des secrets de la chlorophylle pour l'organisme humain. Les végétariens stricts — dont le régime exclut les graines et les amidons mais onclut en abondance les jus frais avec une proportion importante de jus verts — sont en meilleure santé et vivent plus vieux sans souffrir de maladies de dégénrescence que les végétariens qui mangent essentiellement des produits cuits et peu ou pas de légumes et jus crus. La conclusion semble s'imposer d'elle-même si l'on cherche à déterminer quel est le régime correct et naturel pour des êtres humains en bonne santé.

L'alfafa est l'une des plantes chlorophyllienne les plus riches dont nous disposions. C'est un aliment qui bâtit à la fois des animaux et des êtres humains robustes, dynamiques et vigoureux jusqu'à un âge avancé, et leur assure une résistance à l'infection proprement phénoménale.

Cependant, le jus d'alfafa fraîche est trop fort et trop puissant pour être pris seul. Il vaudra mieux le mêler à du jus de carotte, l'association des deux intensifiant les bénéfices individuels de chacun des jus (n°66).

Ses bienfaits dans les troubles artériels et les dysfonctionnements cardiaques ont été établis. Mais il est généralement admis par les spécialistes des effets des gaz intestinaux que pour un nombre étonnamment important de malades du coeur, les troubles cardiaques ne sont imputables à aucun dysfonctionnement organique du coeur mais bien plutôt à une présence excessive de gaz dans le côlon, lesquels compriment les parois de l'intestin contre des organes directement reliés au coeur. Bien souvent, il suffit de

quelques lavements pour remédier à ces maux. Les troubles cardiaques disparaissent jusqu'à ce que l'accumulation suivante de gaz viennent alerter le patient que son côlon, et non son coeur, exige un nettoyage et une remise en forme en règle.

Outre ses indications pour le sang et les troubles cardiaques, la chlorophylle est particulièrement efficace dans le traitement des troubles respiratoires, principalement au niveau des sinus et des poumons, le mucus étant la cause sous-jacente des sinusites et des douleurs affectant les sinus, tout autant que des troubles bronchiques et asthmatiques, y compris le rhume des foins.

Les végétariens stricts qui évitent le lait de vache, la farine, les céréales et les produits sucré concentrés, sont exempts de ces troubles, surtout s'ils ont appris dès l'enfance à se passer de ces produits. Notez que ces choix d'abstinences n'ont rien d'excessif ni de fanatique. Ils découlent simplement du bon sens le plus élémentaire et le plus naturel, et l'expérience leur a donné raison au-delà de toute remise en question.

Ceux qui n'ont adopté ce régime végétarien que plus tard dans leur vie sont néanmoins en mesure de surmonter leurs affections sans avoir recours ni aux médicaments ni à la chirurgie.

Tout bien considéré, la sinusite est le produit du travail de nos défenseurs et amis, les germes, qui s'efforcent de nous aider à briser les accumulations de mucus afin que celui-ci soit éliminé par l'organisme. Au lieu d'appuyer leur action en débarrassant le corps des déchets toxiques au moyen d'irrigations coliques et de lavements, les traitements médicaux s'emploient à « assécher » les mucosités et à « resserrer » les muqueuses par prescription d'adrénaline, d'épinéphrine et autres produits. Les sulfamides même, dont on connaît aujourd'hui la virulence et la nocivité, ont été utilisés par le passé sans beaucoup de considération pour les effets secondaires et les risques résultant de leur emploi. Le plus grand danger se développe essentiellement lorsqu'on laisse séjourner les matières à éliminer, constituées principalement de ces produits chimiques et de l'évacuation des colonies de germes, dans les parties du corps « infectées » et leurs zones adjacentes, au lieu de les éliminer le plus rapidement possible.

Votre corps dispose des systèmes d'élimination les plus parfaits qui soient, si seulement vous voulez bien vous donner la peine d'activer leur fonctionnement de façon efficace.

Il suffirait que vos poumons soient débarrassés de l'air vicié, pollué, de

la fumée de cigarettes... ; que votre peau soit active afin que les pores puissent évacuer les toxines acheminées jusque-là par la lymphe ; que les reins puissent fonctionner librement sans avoir à subir l'interférence de l'alcool et des produits de l'acide urique ; que les intestins reçoivent tous les nettoyages internes dont ils ont besoin pour se débarrasser du résultats de plusieurs années d'accumulations...

Ceci n'est qu'une partie du programme. Il faudrait aussi que les cellules et les tissus du corps tout entier reçoivent une nourriture vivante et organique. Ce qui signifie que pendant un temps au moins, il faudrait éviter autant que possible toutes les nourritures dont l'énergie vitale a été détruite par la chaleur ou un traitement quelconque.

Au jus de carotte et d'alfafa, on peut ajouter du jus de laitue qui viendra enrichir la formule d'éléments particulièrement bénéfiques pour la racine des cheveux (n°53). Une consommation quotidienne de ce mélange, à raison d'un demi-litre par jour, aidera à la croissance des cheveux, avec des résultats parfois remarquables.

2. LE JUS D'ASPERGE

L'asperge contient en quantité relativement importante un alcaloïde connu sous le nom d'asparagine. (Les alcaloïdes sont présents dans les plantes vivantes. Ils contiennent le principe de vie actif de la plante, sans lequel elle ne peut croître ni rester en vie.) Il renferme les éléments suivants : carbone, hydrogène, azote et oxygène.

A la cuisson ou la mise en conserve de l'asperge, la valeur de cet alcaloïde se perd, car l'hydrogène et l'oxygène se trouvent dissipés et les sels naturels issus de la combinaison de l'asparagine avec les autres éléments sont anéantis ou leurs qualités détruites.

Sous forme de jus, l'asperge est utilisée avec profit comme diurétique, surtout en association avec le jus de carotte. Pris seul, le jus d'asperge peut avoir un effet désagréablement puissant sur les reins. Son action est cependant bénéfique dans les cas de dysfonctionnement des reins et dans la régulation des troubles lymphatiques en général. Le diabète et l'anémie se trouveront améliorés par son emploi en conjonction avec les jus plus spécifiquement indiqués pour ces affections.

Le jus d'asperge ayant pour effet d'aider à la désintégration des cristaux d'acide oxalique dans les reins et à travers tout le système musculaire, il est

tout indiqué dans les cas de rhumatismes, névrites, etc.

Les rhumatismes sont la conséquence du produit final de la digestion de la viande et des produits carnés, qui génèrent des quantités excessives d'urée.

Le métabolisme humain étant incapable de digérer et d'assimiler en totalité les prétendues « protéines complètes » que sont les viandes et les produits carnés, l'ingestion de ces nourritures en trop grande quantité peut entraîner l'absorption par les muscles de la plus grande part de l'acide urique fabriqué. La consommation continue de protéines carnées entraîne un surmenage des reins et des autres organes d'élimination qu'elle fatigue au point que, progressivement, une quantité de plus en plus faible d'acide urique est éliminée, et une quantité inversement proportionnelle se trouve absorbée par les muscles. Les rhumatismes sont le douloureux résultat de ce mécanisme.

Cette situation est également l'une des causes cachées des troubles de la prostate. Auquel cas, la combinaison des jus préconisés pour les rhumatismes, en association avec les jus de carotte, de betterave et de concombre (n°30) se révèlera efficace.

3. LE JUS DE BETTERAVE (n°3)

C'est l'un des jus les plus intéressants pour aider à la synthèse des globules rouges du sang et pour stimuler le système sanguin en général. Les femmes tout particulièrement boiront avec profit au moins un demi-litre de jus de carotte et betterave en mélange par jour (n°26). La proportion du mélange peut varier de 10 à 22,5 cl de jus de betterave, dont on utilisera racine et fanes, pour 50 cl de jus de carotte et betterave en parts égales (25 + 25).

Pris seul, et en quantité supérieure à un petit verre à la fois, le jus de betterave peut causer au niveau du foie une réaction de nettoyage que l'on ressentira sous la forme d'une nausée ou d'un vertige légers parfois désagréables. L'expérience prouve qu'il est préférable de commencer par des doses plus faibles de jus de betterave par rapport au jus de carotte puis d'augmenter progressivement la proportion de jus de betterave jusqu'à ce que l'organisme tolère l'effet salutaire de nettoyage. Est admise comme suffisante la quantité d'un verre de 15 à 22,5 cl deux fois par jour.

Le jus de betterave est également recommandé pour les troubles de la menstruation, à raison de petites quantités (un petit verre de 5 à 10 cl) deux à trois fois par jour pendant toute la période. À la ménopause, la même méthode aura des résultats beaucoup plus durables et bénéfiques que les effets de

dégénérescence entraînés par les médicaments et les hormones de synthèse. Si l'on réfléchit bien, n'importe quel médicament ou produit chimique synthétique inorganique ne peut entraîner qu'un soulagement limité dans le temps ; prendre de tels médicaments ou des hormones de synthèse, c'est s'exposer à plus de souffrances encore lorsque le corps et la nature associés tenteront de se débarrasser de ces matières inorganiques. De tout médicament dont on vous assure qu'il soignera ou guérira définitivement une maladie, vous pouvez être sûr qu'il en déclenchera une autre, peut-être plus grave encore, à plus ou moins long terme. C'est la personne qui accepte de prendre le médicament qui en souffrira au bout du compte, non ceux qui le lui ont prescrit ou administré.

Toute réflexion faite, la nature nous fournit tous les moyens naturels nécessaires pour conquérir ou reconquérir santé, énergie, vigueur et vitalité. Elle nous dote aussi d'une intelligence plus ou moins aiguisée pour nous engager sur la voie de la connaissance. Si nous utilisons notre intelligence, la nature nous sourit. Si nous refusons de l'utiliser, elle se contente d'observer, avec une patience et une compassion infinies, en se demandant pourquoi son oeuvre est à ce point ignorée.

Même si la teneur en fer des betteraves rouges n'est pas très élevée, ce fer est d'une excellente qualité pour nourrir les globules rouge du sang. La vertu principale de la composition chimique de la betterave réside dans le fait qu'elle présente un taux de sodium supérieur à 50% alors que le taux de calcium tourne autour des 5% seulement. Cette proportion est parfaite pour garantir la solubilité du calcium, surtout lorsque la consommation de produits cuits a favorisé l'accumulation de calcium inorganique dans l'organisme, avec formation à l'intérieur des vaisseaux sanguins de dépôts qui en épaississent les parois (cas de varices et d'artériosclérose), ou bien épaississement du sang entraînant hypertension artérielle et autres problèmes cardiaques.

La teneur de 20% en potassium procure la nourriture globale pour les fonctions physiologiques du corps, tandis que les 8% de chlore assurent un excellent nettoyage organique du foie, des reins et de la vésicule biliaire, tout en stimulant l'activité de la lymphe dans tout le corps.

L'association du jus de carotte et du jus de betterave (N°26) offre un bon pourcentage en phosphore et soufre d'une part, en potassium et autres éléments alcalins d'autre part, auquel s'ajoute le taux élevé de vitamine A, le tout constituant ce qui est probablement le meilleur constructeur des cellules sanguines en général et des globules rouges en particulier.

4. JUS DE CAROTTE, BETTERAVE, NOIX DE COCO (n°29)

L'ajout de lait de coco pur extrait de la chair fraîche de la noix de coco permet d'obtenir un jus carotte-betterave-coco qui ajoute à ses grandes propriétés constructives pour l'organisme des qualités plus grandes encore de nettoyeur des reins et de la vésicule biliaire. Préparé en respectant les justes proportions indiquées plus loin, ce mélange contient les éléments alcalins suivants : potassium, sodium, calcium, magnésium, fer en abondance, ainsi que posphore, soufre, silicium et chlore en bon équilibre.

5. JUS DE CAROTTE, BETTERAVE ET CONCOMBRE (n°30)

Petites concrétions et calculs biliaires et rénaux sont le résultat de l'incapacité de l'organisme à éliminer les dépôts de calcium inorganiques issus d'une consommation de sucres et d'amidons concentrés.

La vésicule biliaire est directement reliée au foie et à la circulation sanguine par le biais des canaux biliaires et hépatiques. Tous les aliments que nous mangeons sont désintégrés au cours de la digestion, et les éléments qu'ils contiennent sont transportés par le sang jusqu'au foie où ils subiront des séparations et des transformations plus poussées. Aucune nourriture concentrée à base de farine ou de céréales ne pourra être utilisée en totalité pour la reconstruction des cellules et des tissus, surtout si elle a été dévitalisée par la chaleur. Ses constituants, cependant, devront obligatoirement transiter par le foie ; et parmi ces éléments, nous retrouvons le calcium.

Il faut savoir que les molécules d'amidon ne sont pas solubles dans l'eau. Or le calcium organique et vital dont a besoin tout notre corps, le seul calcium qui soit soluble dans l'eau, ne se trouve que dans les fruits et les légumes, et dans leurs jus frais et crus. Sous cette forme, le calcium peut passer à travers le foie et être complètement assimilé.

Le calcium des sucres et amidons concentrés soumis à la chaleur n'est pas organique, et donc insoluble dans l'eau. Sa présence dans l'organisme étant vécue comme intruse et étrangère, il est donc écarté à la moindre occasion par le système sanguin et lymphatique. Le premier dépôt d'ordures sera le canal biliaire, qui exportera le calcium vers la vésicule. Le second est ce que nous pouvons appeler les « impasses » des vaisseaux sanguins, soit au niveau de

l'abdomen avec pour résultat des tumeurs , soit au niveau de l'anus avec pour résultat des hémorroïdes. Les atomes de calcium inorganique qui parviennent à franchir ces barrages finissent par aboutir dans les reins.

Quelques atomes de calcium inorganique dans la vésicule biliaire ou les reins peuvent ne pas représenter une grande nuisance, mais avec une consommation continue de pain, de céréales, de gâteaux et autres produits à base de farine, les dépôts s'accumulent progressivement et aboutissent à la formation de sable ou de cailloux dans ces organes.

Une longue expérience nous a appris que l'enlèvement de ces dépôts par intervention chirurgicale est souvent inutile, aux cas les plus extrêmes près ; il n'est même pas sûr alors que de meilleurs résultats ne pourraient être obtenus en aidant la nature par une utilisation intelligente des moyens naturels qu'elle nous offre.

Le jus de citron — c'est-à-dire le jus d'un citron pour un verre d'eau chaude — plusieurs fois par jour, complété d'un verre de jus carotte-betterave-concombre trois à quatre fois par jour, permet souvent aux personnes souffrantes de se débarrasser définitivement du sable et des calculs en l'espace de quelques jours à quelques semaines.

La meilleure démonstration pourrait être l'exemple de cet homme d'une quarantaine d'années qui souffrait de violentes douleurs depuis plus de vingt ans. Les radios prises avec et sans **idophthaléine** avaient confirmé la présence de calculs biliaires, déjà diagnostiquée par le médecin. Seule la crainte de l'intervention chirurgicale avait empêché ce patient de se faire retirer la vésicule.

Ayant entendu parler des succès obtenus grâce à la thérapie par les jus, notre homme consulta l'une des premières éditions de cet ouvrage et vint me demander conseil. Je lui expliquai que s'il souhaitait connaître un soulagement relativement rapide grâce aux jus, il devait s'attendre à passer par une période, même brève, de souffrances pires que celles qu'il avait subies jusque-là. Ces douleurs pourraient durer de quelques minutes à une heure à chaque crise, mais elles cesseraient totalement dès que le calcium dissous serait évacué. Il accepta et but tout au long de la première journée une douzaine de verres d'eau chaude additionnée d'un jus de citron chacun, ainsi qu'un litre et demi de jus carotte-betterave-concombre. Le deuxième jour, il fut pris de terribles spasmes de 10 à 15 mn chacun. À la fin de la semaine, la crise survint et il passa une demi-heure à se rouler par terre de douleur. Puis la douleur cessa comme elle était venue et quelques minutes plus tard, il évacuait ses calculs biliaires sous la forme d'une

sorte de boue dans ses urines.

Rajeuni de vingt ans, émerveillé de la simplicité des miracles de la nature, ce patient était ce soir-là un homme nouveau.

L'association des jus de carotte, betterave et concombre nous procure l'un des plus parfaits auxiliaires de nettoyage et de guérison de la vésicule biliaire, du foie, des reins, de la prostate et des autres glandes sexuelles.

Un point qui doit demeurer bien clair à l'esprit est le fait que la consommation de viande entraîne une production excessive d'acide urique dans l'organisme que celui-ci ne peut apparemment pas éliminer en totalité par l'action des reins. La pression à laquelle sont soumis ces organes a des répercussions sur tout le corps. La combinaison de jus préconisée est donc très précieuse eu égard à cette nécessité de nettoyer le système. Dans ce temps de nettoyage, il serait également souhaitable d'éliminer les sucres et amidons concentrés tout autant que la viande, au moins pour laisser au corps le temps dont il a besoin pour retrouver une condition normale. Une fois la bonne santé rétablie, naturellement, nous savons d'expérience que pour dévitaliser à nouveau notre corps il suffit, si nous choisissons cette option, de revenir à des nourritures dévitalisées. Il est extrêmement gratifiant cependant de se rendre compte que nombreux sont ceux qui n'ont aucun désir de revenir à un état de santé médiocre et dégradé. Ils ont pris conscience que la santé, la vigueur, l'énergie et la vitalité sont des biens précieux à conserver et que ce n'est en rien un sacrifice que de troquer ce qu'ils jugeaient autrefois délectable contre ce qu'ils savent aujourd'hui être sain.

Néanmoins, je tiens à souligner que les nourritures saines sont, et peuvent être rendues parfaitement délectables ! Il suffit de s'initier à des méthodes simples de préparation.

6. JUS DE CHOUX DE BRUXELLES (n°4)

Le jus de choux de Bruxelles associé au jus de carotte, de haricots verts et de laitue (n°57) assure une combinaison d'éléments favorables pour augmenter et régénérer la capacité de synthèse d'insuline du pancréas. Pour cette raison, on le préconise sans hésitation dans les cas de diabète.

Ce bienfait, toutefois, ne peut être complet que si l'on évite également tous les sucres et amidons concentrés et si l'on pratique régulièrement des irrigations coliques et des lavements qui purgeront l'organisme des matières toxiques qu'il a accumulées.

7. JUS DE CHOU (n°5)

Les ulcères du duodénum réagissent de façon quasi miraculeuse à l'ingestion de jus de chou. Le seul inconvénient est la production fréquente d'un excès de gaz. Quoi qu'il en soit, le simple jus de carotte présente souvent la même efficacité pour une saveur plus agréable à de nombreux palais.

Le jus de chou possède de merveilleuses propriétés purgatives et amincissantes. Il peut parfois être cause de malaise en raison de la production de gaz. Ces gaz sont issus de la désintégration par le jus de chou des matières en putréfaction présente dans les intestins ; il s'ensuit une réaction chimique productrice de gaz. Ceci est un phénomène naturel : l'hydrogène sulfureux, gaz à l'odeur fétide, n'est que le résultat du travail des éléments nettoyeurs du jus de chou qui dissolvent les selles. Les lavements concourront avec profit à l'élimination de ces gaz en excès et des matières qui en sont la cause.

Les propriétés les plus remarquables du chou sont un fort taux de soufre et de chlore et un pourcentage relativement élevé d'iode. L'association du soufre et du chlore entraîne un nettoyage de la membrane muqueuse de l'estomac et de l'appareil digestif. Il faut pour cela que le chou soit utilisé cru et sans adjonction de sel.

Quand une production excessive de gaz ou d'autres dérangements intestinaux sont observés après l'ingestion de jus de chou cru, soit seul soit en association avec d'autres jus, cela peut être l'indication d'une condition anormalement toxique à l'intérieur de l'appareil intestinal. Dans ce cas, il est conseillé, avant de consommer davantage de jus, de nettoyer entièrement les intestins en buvant quotidiennement du jus de carotte, ou un mélange de jus carotte-épinard (n°61) pendant deux ou trois semaines, tout en pratiquant des lavements quotidiens. Dès que les intestins sont capables d'assimiler le jus de chou, celui-ci se révèle un nettoyeur incomparable, surtout dans les cas de surcharge pondérale.

Associé au jus de carotte cru (n°34), le jus de chou est une excellente source de vitamine C, particulièrement recommandé dans les infections des gencives avec pyorrhée dentaire. Le jus de chou est également d'une grande efficacité dans les cas d'ulcères et de constipation. La constipation étant d'ordinaire la première cause d'éruptions cutanées, l'emploi judicieux du jus de chou assurera par la même occasion une disparition des boutons disgracieux.

L'addition de sel non seulement détruit la valeur du chou et de son jus,

mais est nocive pour l'organisme.

8. JUS DE CAROTTE CRU (n°1)

En fonction de l'état de santé de chacun, le jus de carotte cru peut être consommé tout le temps en quantités raisonnables, soit de 50 cl à 300 ou 400 cl par jour. Il a pour effet d'aider à la normalisation du système tout entier. Il représente la plus riche source de vitamine A que le corps humain puisse assimiler rapidement, et assure une importante provision de vitamines B,C,D,E,G et K. Il ouvre l'appétit et facilite la digestion.

A condition qu'il soit correctement extait de carottes crues fraîches, propres et de bonne qualité, le jus de carotte est particulièrement riche en éléments alcalins organiques vitaux tels le sodium et le potassium. Il présente aussi une bonne teneur en calcium, magnésium et fer, tandis que phosphore, soufre, silicium et chlore équilibrent parfaitement les précédents.

Il est recommandé pour la consolidation et l'entretien de la structure osseuse des dents.

Les mères allaitantes auront grand intérêt à boire de grandes quantités de jus de carotte, correctement préparé, de façon à optimiser la qualité de leur lait, l'allaitement maternel complet pouvant, dans certains cas, ne pas apporter suffisamment de nutriments vitaux. Dans les derniers mois de la grossesse, le jus de carotte consommé en bonnes quantités est un facteur de réduction du risque de fièvre puerpérale après l'accouchement. Boire tous les jours 50 cl de jus de carotte sera toujours plus réparateur pour le corps qu'avaler des quantités massives de comprimés de calcium.

Le jus de carotte cru est un agent de résistance aux infections, son action se conjuguant à celle des glandes surrénales. Il aide à la prévention des ophtalmies et des laryngites, des amygdalites et des sinusites, et de toutes les infections des organes respiratoires en général. Il protège efficacement le système nerveux et est inégalable comme stimulant de la vigueur et de la vitalité.

Les affections hépatiques et intestinales sont parfois dues à des carences en éléments dont le jus de carotte est riche. Lorsque c'est le cas, un nettoyage ostensible du foie se manifeste et l'on constate une dissolution des matières qui l'encombraient. Ce phénomène est parfois si important que les canaux intestinaux et urinaires se révèlent insuffisants pour le maîtriser, aussi, d'une manière parfaitement naturelle, ces sécrétions passent dans la lymphe qui les

élimine de l'organisme par les pores de la peau. L'évacuation de ces sécrétions, teintées d'un pigment orange ou jaune, a tendance à colorer la peau. Lorsqu'une telle coloration se manifeste après l'absorption de jus de carotte, ou d'autres jus, c'est l'indication que le foie subit un nettoyage mérité.

Ce n'est **pas** le jus de carotte lui-même ni le carotène qui pigmentent les sécrétions, car la coloration de la peau pourra être observée même lorsque le jus aura été filtré et débarrassé de pratiquement tout son pigment. Il est tout aussi rigoureusement impossible pour le carotène de franchir la barrière cutanée, qu'il le serait pour le pigment rouge des betteraves de colorer le corps en rouge, ou pour la chlorophylle des légumes verts de nous verdir le teint...

En tout état de cause, ne vaut-il pas mieux arborer une peau saine et satinée, même si elle tire un peu sur le orange (mais certains n'y voient-ils pas un succédané avantageux de bronzage...), plutôt qu'un teint cireux qui trahira la mauvaise condition physique du corps, surtout lorsqu'il s'accompagne de boutons et autres marques cutanées ? Plutôt que de se lamenter sur l'apparition de cette coloration, qui finira de toute façon par s'estomper, soyez plutôt reconnaissants que la détérioration de votre foie ait été stoppée ou prévenue par la consommation de jus ! On peut toutefois retarder cette coloration cutanée en ralentissant le processus de nettoyage, soit en changeant de jus soit en ajoutant d'autres jus à celui qui est la cause d'une action de nettoyage aussi rapide. Manque de sommeil et de repos, surmenage, peuvent également occasionner des modification de la coloration cutanée.

Les glandes endocrines, gonades et glandes surrénales principalement, ont besoin des nutriments présents dans le jus de carotte cru. La stérilité est parfois surmontée grâce à son utilisation. La cause de la stérilité peut dans certains cas être attribuée à la consommation permanente de nourritures vidées de leurs atomes et de leurs enzymes par la cuisson ou la pasteurisation.

Les problèmes de peau sèche, de dermatite, et autre taches cutanées sont dûes à des carences en éléments nutritifs que contient le jus de carotte. Ceci est également le facteur de troubles oculaires tels qu'ophtalmies, conjonctivites, etc.

Comme adjuvant de résorption des ulcères et cancers, le jus de carotte cru est très certainement l'un des aliments intéressants de notre époque.

La recherche a d'autre part prouvé que les cas les plus insidieux de cancers et d'ulcères sont dûs à l'action négative de ressentiments nourris par le malade parfois pendant toute une vie, et bien souvent depuis l'enfance. Tant que ces ressentiments n'auront pas été complètement évacués, ils nuiront à

toute tentative pour soulager le patient, la plus efficace soit-elle.

Il arrive parfois qu'après avoir bu de grandes quantités de jus de carotte s'ensuive une réaction ou un léger désagrément. C'est une conséquence parfaitement normale qui indique que la nature a commencé le nettoyage de la maison qu'est votre corps et que ce jus est l'instrument le plus adapté à ce but. En conlure que ce jus ne serait pas adapté à votre organisme témoignerait d'une méconnaissance, car le jus de carotte n'est ni plus ni moins que de l'eau organique de la qualité la plus pure et le meilleur aliment pour le corps. Si le jus est frais et a été correctement extrait, il ne peut avoir d'autre action même avec l'imagination la plus fertile que fournir les enzymes, les atomes vitaux et l'eau organique vitale que réclament vos tissus et vos cellules.

L'addition d'un peu de lait de chèvre cru, ou d'un peu de crème crue pure, confère au jus de carotte une saveur assez exotique et permet de rompre la monotonie lorsqu'une réaction intestinale ou un désagrément passager sont susceptibles de nous détourner du simple jus de carotte. Remarquons à ce stade que la crème est une graisse pure et simple, alors que le lait est un aliment protéiné concentré. La crème subit dans notre organisme un processus de digestion entièrement différent de celui du lait ; et bien qu'elle entraîne elle aussi une certaine production de mucus, elle n'appartient pas à la même classe d'aliment pernicieux que le lait.

Lorsque nous sommes gagnés par la fatigue, un malaise ou une réaction de l'organisme, il serait bon de penser en premier lieu à notre intestin qui nous joue probablement plus de tours que tout ce que nous pouvons imaginer. Mon expérience m'a appris que l'intestin ne peut se développer ni fonctionner normalement avec un régime à base de produits majoritairement cuits ou transformés. Interrogez-vous sur la bonne santé de votre propre côlon ; j'ai la conviction que peu d'entre vous peuvent en être totalement satisfaits...

La première marche à suivre, donc, en cas de malaise ou de réaction de l'organisme, serait de procéder à plusieurs irrigations coloniques dans le meilleur de cas, ou au moins à quelques lavements jusqu'à maîtrise de la cause du problème. Les jus de légumes crus seront alors en mesure de mieux mener à bien leur mission de régénération. La meilleure nourriture pour les intestins et le côlon étant le jus carotte-épinard (n°61).

Souvenez-vous toujours que les quantités de jus dont le corps a besoin dépendent de la qualité de ces jus. Il faudra généralement absorber beaucoup plus de jus extrait par action centrifuge pour obtenir les mêmes résultats que par les jus extraits par le Norwalk ou le Champion.

Et n'oubliez jamais que les jus sont la nourriture la plus parfaite dont nous disposions. Si nous ne cessons jamais d'en prendre toute notre vie durant nous aurons toutes les chances de vivre plus vieux et en meilleure santé.

Le jus de carotte présente une combinaison d'éléments nutrititifs pour la totalité de l'organisme dont il aide à régulariser le poids et l'équilibre chimique. Il est particulièrement nourrissant pour le système oculaire, comme le démontre le cas de ces nombreux jeunes gens refusés en premier lieu aux tests d'admission dans des écoles de pilotes pour défaut de vision, et qui, quelques semaines plus tard, après avoir fait une cure de jus de carotte cru ont pu être intégrés avec un bilan de vision parfait.

Si ce phénomène ne s'était produit qu'une fois, on pourrait le taxer d'exceptionnel. S'il s'était produit deux fois, les annales de l'histoire de la médecine pourrait le ranger au chapitre des coïncidences. Mais comme il s'est produit systématiquement dans tous les cas étudiés, on peut légitimement se défaire de tout scepticisme et reconnaître qu'il est encore une foule de choses en ce monde que même l'esprit le plus éclairé ne peut appréhender.

Le jus de ce légume ordinaire qu'est la carotte est encore un formidable facteur de traitement des cancers et des ulcères. Des tissus rongés par les ravages insidieux de ces famines des cellules que l'on nomme ulcères et cancers ont pu être ramenés à un meilleur état grâce à une consommation abondante de jus de carotte comme base essentielle du régime, complémenté uniquement par un assortiment soigneusement choisi et préparé d'aliments crus.

Les personnes peu au fait des enseignements de la diététique sont généralement étonnées, terrifiées et décontenancées par ces affections qu'elles ne comprennent pas, alors que la cause en est simple et la progression logique.

Après une guerre, des milliers d'individus se retrouvent à errer dans un pays saccagé, orphelins, sans toit, sans but, en proie à la famine. Cela ressemble à un ulcère qui se développerait pour devenir un cancer national, voire mondial. Livrés à eux-mêmes, ces pauvres hères peuvent tuer, voler et commettre des délits de toute sorte pour tenter de s'en sortir. Correctement nourris, en revanche, occupés et éduqués, ils ne tarderont pas à redevenir des citoyens adaptés et efficaces. Il en est de même pour le corps humain ! En raison des carences en atomes vivants dans la nourriture qui fait le quotidien des hommes, pour notre génération surtout, mais aussi pour celles qui nous ont immédiatement précédés, les cellules en proie à la famine ou à la semi-famine, incapables de fonctionner correctement et aussi efficacement qu'elles le

devraient, se révoltent et se désorganisent. Sans être totalement mortes, ces cellules se trouvent délogées de leur ancrage et errent à la recherche d'un endroit du corps où se fixer toutes ensemble. L'organisme tout entier souffrant plus ou moins de famine en atomes vivants, les points de faible résistance dans l'organisme sont nombreux.

N'en concluons pas pour autant qu'ulcères et cancers résultent uniquement de causes physiques. Nous l'avons déjà signalé, ces affections ainsi que de nombreux autres syndromes trouvent souvent leur origine dans des ressentiments longuement nourris, dans le stress dû à des sentiments négatifs tels que jalousie, peur, haine, angoisse, frustration, etc. Ces états mentaux sont les premières causes auxquelles s'attaquer. Les dissoudre et les bannir de soi aura autant d'importance que s'employer à corriger la malnutrition de notre organisme et notre incapacité à maintenir celui-ci dans le meilleur état de santé et de propreté possible, tant intérieurement qu'extérieurement.

Plus vite nous aurons compris que pas un seul organe du corps humain ne fonctionne de façon mécanique ou automatique, sans relation avec le reste du corps comme un **tout**, plus vite nous serons capables de contrôler les fonctions de notre organisme. Nous ignorons quelle forme d'intelligence habite les différentes parties de notre corps, mais nous savons qu'une forme d'intelligence intrinsèque s'efforce de protéger en nous chaque glande, chaque nerf, chaque muscle en dépit de toutes les erreurs commises par l'être humain dans son alimentation.

Rechercher la cause de n'importe quelle maladie ou affection passagère conduirait vraisemblablement jusqu'aux rayons des boîtes de conserve des épiceries, jusqu'aux minoteries, jusqu'aux usines de conditionnement de sucre, bonbons et boissons sucrées en grande partie synthétiques... C'est là que nous trouverons les produits remplis d'atomes morts que la civilisation moderne tente d'imposer comme nourriture pour le corps humain ! Nous l'avons déjà évoqué, la vie et la mort ne peuvent habiter le même lieu en même temps, et pas une boîte de conserve ne serait autorisée à la vente si le moindre vestige de vie n'en avait pas été éradiqué, sans quoi la conserve se gâterait... Le pain n'est consommé qu'après un passage à la chaleur du four qui détruit tout élément de vie en lui. « Enrichir » ce pain en vitamines ne fait que « l'enrichir » en atomes morts.

Si l'on analyse la situation alimentaire de ce point de vue, il est évident que si nous n'avons pas la possibilité de nous nourrir d'aliments exclusivement crus pour des raisons de choix, d'environnement, de circonstances, il sera d'une

importance capitale de consommer en supplément beaucoup de jus frais de fruits et de légumes crus. N'oubliez pas que les jus de légumes sont les bâtisseurs du corps, alors que les jus de fruits en sont essentiellement les nettoyeurs. Les premiers présentent une proportion élevée d'éléments protéiniques comparés aux seconds qui ont un pourcentage plus fort de glucides.

Il est intéressant de constater que le taux de cancers est très faible chez les personnes qui se nourrissent principalement d'aliments crus complétés par des quantités suffisantes de jus frais et variés de fruits et de légumes crus. Par ailleurs, la décision que prennent tant de personnes atteintes du cancer de se tourner vers un régime à base de jus est un témoignage clair que les résultats obtenus avec les jus, et celui de carotte en particulier, ont apporté la preuve de leur indiscutable valeur.

C'est, pour un scientifique tel que moi, l'indication d'une direction de recherche certes peu orthodoxe aux yeux de certains, mais assurément très porteuse et bien moins coûteuse que l'élaboration de produits pharmaceutiques. Pousser plus avant les recherches qu'ont déjà entreprises avec succès, et depuis longtemps, des gens soucieux de découvrir et de mettre à profit l'aide que nous offre la nature, peut paraître extravagant à certains scientifiques, mais je gage que ce n'est pas l'opinion de ceux qui souffrent et souhaitent guérir !

Je l'ai personnellement découvert et mis en pratique, et j'espère que la grande majorité des hommes le découvrira bientôt, que le nettoyage du corps à l'aide d'irrigations coloniques et de lavements et grâce à la consommation d'aliments crus et de jus frais et crus en quantité importante et variée, est l'assurance de ne jamais connaître, ou bien peu, les affres de la maladie tout au long de sa vie.

La molécule du jus de carotte est identique à la molécule du sang. Les microscopes les plus perfectionnés ont permis de mettre en évidence l'analogie parfaite entre la molécule du jus de carotte et la molécule du sang. Au vu de ce fait des plus intéressants et révélateurs, il n'est guère étonnant que nous ayons découvert tant de bienfaits dans ce jus!

9. JUS DE CÉLERI (n°6)

C'est son pourcentage élevé de sodium organique et vital qui constitue la qualité la plus remarquable du jus de céleri. Parmi les propriétés chimiques du sodium figure celle de maintenir le calcium en solution. C'est l'état où se

trouve le calcium dans l'organisme humain, ainsi que nous allons le voir.

Le céleri cru présente une concentration de sodium organique vital quatre fois supérieure que sa concentration en calcium. Cette propriété en fait l'un des jus les plus indiqués pour les personnes qui n'ont consommé pratiquement que des sucres et amidons concentrés tout au long de leur vie. Tous les produits à base de farine quels qu'ils soient (pain, biscuits, gâteaux, céréales, pâtes, riz, etc.) sont à considérer comme des amidons concentrés. Tous les types de sucres manufacturés, qu'ils soient blanc ou brun, et tous les produits en renfermant (confiseries, sodas, crèmes glacées, etc.) sont à classer parmi les hydrates de carbone concentrés.

L'expérience nous a appris sans conteste possible que ces produits sont destructeurs et que leur utilisation continue entraîne des carences nutritionnelles. La nature n'a en aucune façon prévu que les processus de digestion humains soient en mesure de convertir ces soi-disant aliments « civilisés » en nourriture pour les cellules et les tissus de notre corps ! Dès avant l'adolescence, les conséquences d'une telle alimentation sont visibles dans la détérioration de l'organisme. Considérer que l'homme entre dans la vieillesse au bout d'une période aussi courte que cinquante ou soixante ans est une insulte à la nature. C'est admettre honteusement que nous ne savons pas vivre et n'avons pas pris la peine d'apprendre les principes élémentaires de régénération du corps. C'est avouer que nos habitudes alimentaires irréfléchies nous précipitent dans la tombe.

En tout premier lieu, le calcium est l'un des éléments les plus essentiels de notre alimentation ; mais il doit être consommé de façon organique, par le biais d'**atomes organiques** vivants. Dès qu'un aliment renfermant du calcium est cuit ou transformé, le calcium est automatiquement converti en atomes **inorganiques**. Ceux-ci ne sont plus solubles dans l'eau et ne peuvent plus fournir la nourriture que les cellules de notre corps réclament pour leur régénération. De plus, les enzymes dénaturées à des températures supérieures à 55°C convertissent les atomes en matière morte. Ces aliments ont pour effet d'encombrer et de boucher le système avec pour conséquence l'arthrite, le diabète, les maladies coronariennes (du cœur), les varices, les hémorroïdes, les calculs biliaires et rénaux.

En second lieu, les dépôts de calcium inorganique, dépourvu de vie, s'accumulent lorsque rien n'est fait pour en débarrasser l'organisme. En présence de sodium organique vital, cependant, et avec l'assistance d'autres méthodes décrites plus loin dans cet ouvrage, ces dépôts peuvent être délogés

et maintenus en solution jusqu'à ce qu'ils soient évacués du système. Ces procédés sont plus amplement exposés dans notre paragraphe concernant l'**arthrite**.

Le sodium joue un rôle particulièrement important dans les processus physiologiques du corps. L'un des principaux étant de maintenir la fluidité du sang et de la lymphe en prévenant leur épaississement. Le seul sodium d'une réelle valeur à cet effet toutefois est le sodium **organique** vital issus des légumes frais et de certains fruits.

9.1. RICHESSE EN SEL (SODIUM) DU CÉLERI

Le sel de table habituel est composé d'éléments inorganiques insolubles. Veines variqueuses, durcissement des artères et autres troubles de la circulation du sang ont pu être attribués à l'emploi de ce type de sel.

Le sel est nécessaire à la synthèse et au fonctionnement des sucs digestifs. Sans sel, la digestion est impossible, mais ce sel doit être entièrement soluble dans l'eau. Toutes les cellules de notre corps baignent en permanence dans une solution d'eau saline dont la teneur doit être maintenue pour éviter la déshydratation.

Dans la production industrielle du sel de table, on a recours à des températures extrêmement élevées de l'ordre de 800°C pour solidifier le sel et à des additifs destinés à enrober les cristaux et permettre au sel de couler en toutes circonstances.

Ce sel-là n'est pas complètement soluble dans l'eau.

Afin de résoudre ce problème, nous conseillons l'emploi du **sel gemme** pur qui est utilisé dans les épurateurs d'eau.

Le sel gemme est obtenu à partir de formations sédimentaires salines et il n'est pas soumis à la chaleur. Ce sel est soluble dans l'eau et son usage, avec modération cela va de soi, est satisfaisant. Vous le réduirez vous-mêmes en grains de la grosseur souhaitée à l'aide d'un moulin à poivre ou à café.

Le sel gemme est un catalyseur naturel que les enzymes du corps peuvent utiliser de façon constructive.

En moyenne, le sel gemme contient les éléments suivants :

Chlorure de sodium	90 à 95%
Sulfate de calcium	0,05 à 1%
Sulfate de magnésium	0,05 à 1%
Chlorure de magnésium	0,05 à 1%

Le taux d'humidité peut aller de 2,5 à 6%, avec à l'occasion des traces de « matière insoluble » .

Le sel de table ordinaire contiendra souvent, par ajout aux éléments ci-dessus présents dans des proportions différentes :

du chlorure de potassium, du sulfate de sodium, du sulfate de potassium, du chlorure de barium, du bromure de magnésium, du chlorure de calcium, du chlorure de strontium.

La plupart de ces éléments tendent à inhiber la dissolution du sel dans l'eau.

Le sodium est l'un des éléments indispensables à l'élimination du dioxy Une carence en sodium organique vital a pour conséquence des troubles bronchiques et pulmonaires, aggravés par la présence de produits étrangers dans les poumons telle que la fumée de tabac. Cette carence est l'un des facteurs combinés du vieillissement prématuré, surtout chez les femmes. Pour une femme qui fume, cinq ans d'intoxication tabagique équivalent à un vieillissement de quinze ans.

La nicotine est dans une large mesure la responsable de ce que l'on appelle les « fragilités nerveuses » . Fumer n'améliore en rien ces états, mais les aggrave plutôt. L'état de bien-être mental éprouvé n'est que temporaire alors que la dégénérescence des tissus est plus ou moins irréversible. La fumée de tabac inhibe également les facultés des papilles gustatives.

L'association du jus de céleri avec d'autres jus produit généralement une amélioration de ces conditions et certaines formules peuvent même résoudre entièrement les problèmes de carence. En association, la proportion d'éléments de chacun des jus se trouve naturellement modifiée pour être égale à la somme totale d'éléments similaires présents dans chaque jus. La formule obtenue est donc totalement différente de celle de chaque jus consommé individuellement. La découverte des effets particuliers de ces combinaisons et formules permet de soulager tous les maux de l'humanité de l'âge le plus tendre au plus avancé.

Par temps chaud et sec, il est particulièrement rafraîchissant et apaisant de boire un verre de jus de céleri le matin, et un l'après-midi, entre les repas. Ceci a pour effet de normaliser la température du corps et de procurer un confort véritable comparé aux sensations d'étouffement, de malaise et de transpiration qu'éprouvent les gens autour de nous.

Dans le cas des affections nerveuses résultant de la dégénérescence de la myéline (gaine des nerfs), la consommation abondante de jus de carotte et de

céleri (n°37) aide à restaurer une condition normale et à soulager de ces troubles.

La teneur du céleri en magnésium et en fer, combinaison précieuse pour les cellules sanguines, est très élevée. La plupart des maladies du système nerveux et du système sanguin sont dues essentiellement aux éléments minéraux inorganiques et aux sels absorbés par l'organisme sous la forme d'aliments dévitalisés et de sédatifs.

Si l'apport de soufre, de fer et de calcium de l'alimentation est déficient, et même s'il est important mais sous une forme inorganique et dévitalisée, des troubles tels qu'asthme, rhumatismes, hémorroïdes peuvent en résulter. Des proportions déséquilibrées de soufre et de phosphore dans l'alimentation peuvent entraîner des états mentaux d'irritabilité, de neurasthénie, voire de folie. En outre, nombre de maladies jusqu'ici attribuées à l'excès d'acide urique dans l'organisme peuvent être en réalité le fait d'une alimentation trop riche en acide phosphorique et déficiente en soufre.

L'association jus de carotte-céleri fournit une combinaison parfaitement équilibrée de ces minéraux organiques qui permet de combattre ces maladies et d'aider les parties du corps affectées à retrouver une condition normale.

10. JUS DE CONCOMBRE (n°7)

Le jus de concombre est probablement le meilleur diurétique naturel que l'on connaisse. Il a en outre maintes autres propriétés, en particulier celle de favoriser la pousse des cheveux grâce à son taux élevé de silicium et de soufre, surtout associé au jus de carotte-laitue-épinards (n°55). Il contient plus de 40% de potassium, 10% de sodium, 7,5% de calcium, 20% de phosphore et 7% de chlore.

Le jus concombre-carotte (n°44) est très salutaire pour les rhumatismes, qui résultent d'une rétention excessive d'acide urique. L'ajout de jus de betterave à cette combinaison (n°30) hâtera le soulagement.

La haute teneur en potassium du jus de concombre en fait un atout non négligeable pour la régulation de la tension artérielle, dans les cas d'hypertension comme d'hypotension. Il est également efficace pour les affections gingivales et dentaires, telle la pyorrhée.

Les cheveux (prévention de la chute) et les ongles (durcissement) gagneront aussi beaucoup de l'apport en éléments minéraux contenus dans le jus de concombre.

Le jus de concombre-carotte-laitue (n°54) constitue un remède aux éruptions cutanées de toute sorte. L'ajout d'un peu de jus d'alfalfa permet d'en accroître l'efficacité dans certains cas.

11. JUS DE PISSENLIT (n°8)

Ce jus est l'un de nos toniques les plus appréciables. Il est utile pour lutter contre l'acidité et pour aider à normaliser l'alcalinité du système. Excessivement riche en potassium, calcium et sodium, c'est aussi notre nourriture la plus riche en magnésium et fer.

Le magnésium est essentiel pour la solidification du squelette. Une quantité suffisante de magnésium et de calcium organiques dans la nourriture pendant toute la durée de la grossesse aidera à prévenir la dégénérescence dentaire chez la mère et fortifiera les os de l'enfant. En combinaison judicieuse avec le calcium, le fer et le soufre, le magnésium est essentiel pour la formation de certains composants du sang. Doté de pouvoirs de vitalisation exceptionnels, ce magnésium est un constituant des cellules du corps, et tout particulièrement des tissus pulmonaires et du système nerveux.

Il ne faut pas le confondre avec le magnésium des préparations pharmaceutiques qui contiennent des minéraux inorganiques interférant avec les fonctions vitales de l'organisme. Toutes les préparations chimiques de magnésium, en poudre ou en comprimés, entraînent des dépôts de matière inorganique inutile dans le corps. Bien qu'elles puissent apporter les résultats plus ou moins immédiats que l'on attend d'elles, ces résultats seront purement passagers. Les effets secondaires des dépôts de matière inorganique dans le corps risquent d'avoir des répercussions beaucoup plus dévastatrices à plus ou moins long terme. Je préfère quant à moi suivre l'adage du sage dont le principe est de choisir la prudence aujourd'hui pour éviter les regrets demain...

Le jus de pissenlit obtenus à partir des feuilles et des racines de la plante, et combiné aux jus de carotte et de fanes de navets (n°48) aidera à soulager les douleurs osseuses et vertébrales, et renforcera les dents en prévenant la pyorrhée et les caries.

12. JUS D'ENDIVE (CHICORÉE) (n°9)

L'endive est une espèce de chicorée comprenant la chicorée frisée et la scarole. On utilise improprement ce terme pour désigner les pousses blanches

de la chicorée de Bruxelles (witloof) obtenue par forçage et étiolement. Cette variété est moins riche que les variétés d'endives vertes car déficiente en chlorophylle et en éléments minéraux essentiels que renferme la plante entière parvenue à maturité.

La chicorée frisée est très proche du pissenlit, leurs constituants chimiques étant plus ou moins semblables. L'endive toutefois comporte des nutriments dont le système oculaire a constamment besoin.

Le jus endive-carotte-céleri-persil (n°50) nourrit le nerf optique et le système musculaire, avec des résultats stupéfiants dans la correction de nombreux problèmes de vision. Un demi à un litre par jour de ces jus en mélange a pu très fréquemment corriger des défauts de vision en l'espace de quelques mois jusqu'à récupération complète d'une vision normale, sans que le port de lunettes soit nécessaire.

L'un des cas les plus remarquables que je connaisse est celui d'une vieille dame de Pittsburgh, en Virginie Occidentale, que la cataracte avait complètement privée de la vue. Elle demeura aveugle pendant près de trois ans, sans que les médecins ne lui donnent aucun espoir de recouvrer un jour la vue. Ayant entendu parler à Pittsburgh même d'une usine de fabrication de jus frais par trituration et pressage hydraulique quotidiens, et le bruit courant que des miracles s'étaient produits grâce à la thérapie par les jus frais et crus de légumes, cette dame décida de tenter sa chance.

Elle suivit rigoureusement le programme obligatoire de nettoyage par irrigations coliques et lavements afin de débarrasser son organisme de tous les déchets pouvant interférer avec l'action des jus, puis elle adopta un régime composé uniquement de fruits et de légumes crus, à l'exclusion de tout sucre et amidon concentrés, et elle but quotidiennement :

50 cl de jus de carotte-céleri-persil-endive,
50 cl de jus de carotte,
50 cl de jus de carotte-céleri-persil-épinards,
50 cl de jus de carotte-épinards.

En moins d'un an, elle avait recouvré une vue suffisante pour être de nouveau capable de lire son journal et des magazines avec seulement l'aide d'une loupe !

L'endive est l'un des légumes verts les plus riches en vitamine A.

Le jus de carotte-céleri-endive (n°38) est le plus indiqué pour l'asthme et le rhume des foins, à condition que les causes de ces conditions (ordinairement le lait et les sucres et amidons concentrés) aient été exclues du

régime alimentaire.

L'endive, en association avec le céleri et le persil (n°79) est efficace pour combattre l'anémie et les troubles cardiaques fonctionnels (ceux qui ne résultent pas d'une présence de gaz dans les intestins), et pour fortifier le sang. Elle est aussi indiquée dans les conditions impliquant des dysfonctionnements de la rate.

Dans pratiquement toutes ses combinaisons, le jus d'endive favorise la sécrétion de bile, ce qui en fait une excellente indication pour les dysfonctionnements du foie et de la vésicule biliaire.

13. JUS DE FENOUIL

Il y a deux variétés de fenouil : le fenouil commun de nos jardins, ou fenouil doux, utilisé principalement comme condiment et en assaisonnement, et le fenouil de Florence, largement consommé dans les pays méditerranéens.

Le premier est considéré comme une plante médicinale et est inapte à l'utilisation en jus, sauf sous la supervision d'un spécialiste des plantes médicinales.

Le fenouil de Florence, en revanche, fournit un jus excellent. Il appartient à la famille du céleri mais sa saveur est plus douce et plus aromatique que celle du céleri. On l'appelle d'ailleurs parfois à tort « céleri anisé ».

Le jus de fenouil est un très bon constructeur du sang, il est donc du plus grand bienfait dans les désordres menstruels. À cet effet, il est utilisé avec succès soit seul, soit en association avec les jus de carotte (n°68) et betterave (n°26+68).

14. JUS D'AIL

Manger de l'ail n'a déjà pas bonne réputation, alors boire du jus d'ail risque fort de créer le vide autour de vous ! Mais pour qui a la force mentale de surmonter ce handicap social, ainsi que la solidité intestinale pour supporter l'inconfort que peut entraîner le nettoyage en profondeur plus ou moins rapide de l'organisme, le jus d'ail se révèle d'un immense bénéfice.

L'ail est riche en huiles de moutarde qui, combinées aux éléments nettoyeurs qui le composent, ont un effet salutaire sur tout le système, de la stimulation de l'appétit à la sécrétion des sucs gastriques, en passant par la promotion des activités péristaltique et diurétique.

Les éthers du jus d'ail sont si puissants et pénétrants qu'ils aident à dissoudre les accumulations de mucus dans les sinus, dans les bronches et les poumons. Ils aident à l'exsudation de poisons par les pores de la peau au point que l'on peut se demander si l'odeur n'est pas préférable aux poisons qu'elle dissimule !

Le jus d'ail est excellent pour se débarrasser de parasites intestinaux. Il soigne efficacement la dysenterie et la dysenterie amibienne y réagit aussi bien. Toutefois, parasites et germes, qu'ils soient d'origine amibienne ou autre, ne peuvent vivre que s'ils trouvent une nourriture sur laquelle se développer. Si les organes de l'élimination sont encombrés de déchets en putréfaction, les germes y seront tout naturellement présents par millions. Et si les déchets s'accumulent sous l'effet d'une consommation quotidienne de viande, d'aliments inorganiques et de médicaments, ces germes et ces parasites seront parfaitement dans leur élément et se multiplieront. Le jus d'ail participera efficacement à leur élimination mais il serait souhaitable d'aller plus loin dans la suppression de la cause. Un nettoyage intestinal par irrigations coloniques et lavements est essentiel pour évacuer complètement les déchets.

Pour la préparation du jus d'ail, nous conseillons de ne pas utiliser le même appareil que pour les autres jus, car son odeur persistant pendant plusieurs jours, vos autres jus risquent fort d'en être parfumés !

15. SAUCE DE RAIFORT

Ici, nous n'utilisons pas le jus car les éthers du raifort sont suffisamment puissants lorsque celui-ci est simplement finement broyé ou trituré. L'effet d'une demi-cuillerée seulement de raifort trituré vous laissera un souvenir gustatif aussi inoubliable que l'action de dissolution des mucosités qu'il aura sur vos sinus... Dès que vous l'aurez utilisé sous cette forme broyée, vous comprendrez sans problème pourquoi l'on se dispense de l'utiliser en jus !

La pulpe de raifort fraîchement triturée, mélangée aussitôt à du jus de citron et prise à raison d'une demi-cuillerée à café deux fois par jour entre les repas, est très efficace pour dissoudre les mucosités non seulement au niveau des sinus mais également dans tout le corps et sans le moindre danger pour les muqueuses elles-mêmes. Son action est celle d'un solvant et d'un nettoyeur du mucus présent anormalement dans l'organisme humain.

Employé ainsi judicieusement, en mélange exclusif avec du jus de citron, il n'a pas d'action irritante sur les reins, ni sur la vessie, ni sur les

membranes muqueuses de l'appareil intestinal.

Outre la valeur de solvant de ses éthers, le raifort est un bon diurétique, particulièrement utile dans les cas d'oedèmes diffus.

La sauce de raifort doit être consommée fraîche et jamais au-delà d'une semaine après sa préparation. Il faut la conserver au froid dans un récipient fermé, mais son potentiel augmente si on la laisse réchauffer à température ambiante avant l'emploi. Il faut aussi la diluer dans beaucoup de jus de citron, à l'exclusion de tout autre liquide, et ne rien boire pendant plusieurs minutes après l'avoir absorbée.

Au début, la sauce de raifort prise aux quantités indiquées ci-dessus pourra provoquer un épanchement important de larmes, selon l'importance du mucus accumulé dans les sinus et ailleurs dans le corps. On pourra en consommer ainsi pendant des semaines, voire des mois si nécessaire, jusqu'à ce que son ingestion ne provoque plus aucune de ces sensations. On pourra alors en conclure que le mucus a été complètement dissous.

Les résultats les plus satisfaisants sont obtenus lorsqu'on additionne le jus de deux ou trois citrons à 12,5 cl environ de pulpe de raifort, pour obtenir une sauce d'une consistance assez épaisse.

Voir aussi le paragraphe traitant du **jus de radis.**

16. JUS DE TOPINAMBOUR

Ce légume, correctement trituré et pressé peut fournir un litre et demi de jus pour 2 kgs de tubercules. Il est riche en minéraux alcalins, surtout le potassium qui représente plus de 50% de la totalité des autres minéraux présents.

Le topinambour provient d'une espèce de tournesol. C'est le tubercule d'une plante largement cultivée en Italie et connue là-bas sous le nom de Carciofo ou Archicioffo-Girasole, autrement dit artichaut-tournesol. Le mot Girasole a été anglicisé en Jérusalem, c'est pourquoi le topinambour est pour les anglophones un « artichaut de Jérusalem » !

Cru, ce légume contient l'enzyme inulase et une grande quantité d'inuline. L'inuline est une substance qui ressemble à l'amidon et que l'enzyme inulase convertit en fructose. C'est donc un tubercule que les diabétiques peuvent consommer en toute tranquillité. Son jus est aussi savoureux que salutaire, qu'on le prenne seul ou avec du jus de carotte.

17. JUS DE CHOU FRISÉ

Le chou frisé présente une analyse chimique très semblable à celle du chou et peut être utilisé de la même manière. Voir **jus de chou.**

18. LES ALGUES

Depuis des millions d'années, les pluies ont entraîné dans les fonds marins quantité de sédiments arrachés à la terre et aux montagnes, composant ainsi au fond des océans le terrain le plus fertile de la planète.

Si je devais consommer de la chair d'êtres vivants, je choisirais tout naturellement les poissons qui se nourrissent du contenu des mers et des rivières et qui contiennent par conséquent beaucoup plus de minéraux et d'oligoéléments que n'importe quel animal terrestre.

En ce qui concerne les végétaux, les algues sont l'un de nos compléments alimentaires les plus riches. Leurs racines s'enfoncent parfois à plus de huit mille mètres sous la surface des océans alors que leurs « branches » flottent à la surface où l'action des enzymes et des rayons du soleil fait croître leurs nodules et leurs feuilles.

Les plus connues dans nos contrées sont la dulse (*palmari palmata*, algue rouge des côtes de la Manche et de l'Atlantique), la laitue de mer (ulva lactuca, une des rares algues vertes à être consommées) et le kombu breton (laminaria saccharina ou digitata, très riche en iode). La dulse est cuisinée surtout en Irlande, en Écosse et en Islande. Aux États-Unis et au Canada, on l'utilise surtout sous sa forme séchée et pulvérisée comme complément nutritionnel diététique.

Toutes les algues sont une excellente source d'iode organique, que l'on trouve rarement sous sa forme minérale ou oligoélémentaire dans nos légumes communs.

Il est facile de se rendre compte à quel point les algues peuvent être importantes sur le plan nutritionnel lorsque l'on sait que le fond des mers contient plus de 59 des éléments présents dans la nature et répertoriés dans la table périodique de Mendeleiev. Ces 59 éléments sont les suivants : Actinium, Aluminium, Argent, Argon, Arsenic, Barium, Bismuth, Boron, Brome, Calcium, Carbone, Cerium, Césium, Chlore, Chromium, Cobalt, Cuivre, Erbium, Étain, Fer, Fluor, Hydrogène, Indium, Iode, Iridium, Lanthanum, Lithium, Magnésium, Manganèse, Mercure, Neptunium, Nitrogène, Or, Osmium, Oxygène,

Phophore, Platine, Plomb, Plutonium, Potassium, Radium, Rhenium, Rubidium, Ruthenium, Samarium, Sélénium, Scandium, Silicium, Sodium, Soufre, Strontium, Tantalum, Thallium, Thorium, Thulium, Uranium, Yttrium, Zinc, Zinconium

En utilisant les algues avec modération comme complément à notre alimentation, nous pouvons êtres sûrs de procurer à notre organisme un grand nombre d'oligoéléments si nécessaires à notre bien-être, que nous ne trouvons pas dans les fruits et les légumes.

J'ai pour ma part l'habitude d'employer une salière de table remplie d'algues vertes (laitue de mer ou kombu) broyées et séchées que je parsème sur mes aliments, et d'avoir toujours une assiette de dulse à portée de main dans laquelle je me sers librement pour agrémenter mes salades et mes jus.

En ajoutant des algues broyées à la « formule Potassium » (n°2 : jus de carotte-céleri-persil-épinards) (voir ce paragraphe), nous en augmentons le bénéfice, en particulier sur le système endocrinien, et principalement la thyroïde.

On trouve des algues dans tous les magasins d'alimentation diététique. Évitez en revanche de consommer l'iode que l'on trouve dans le commerce.

19. JUS DE POIREAUX

Le jus de poireaux est plus doux que celui d'oignon et d'ail. Les indications données pour le jus d'ail s'appliquent sans distinction notable au jus de poireaux.

20. JUS DE LAITUE (n°12)

Le jus de laitue est précieux pour le corps humain. Il renferme de grandes quantités de fer et de magnésium. Le fer est l'élément le plus actif du corps, et il a besoin d'être renouvelé plus fréquemment que tous les autres. Le foie et la rate constituent les réserves de fer de l'organisme où celui-ci peut puiser en cas de nécessité subite, comme dans le cas de grosses hémorragies et d'un besoin de synthèse rapide de globules rouges. Dans le foie, le fer est stocké dans le but particulier, entre autre, de fournir n'importe quelle partie du corps en éléments minéraux en cas d'urgence, et en cas d'apport insuffisant de fer par les aliments.

Le stockage du fer dans la rate agit comme une batterie électrique où le sang viendrait se recharger en électricité nécessaire pour assurer ses fonctions. Le magnésium de la laitue présente des propriétés vitalisantes exceptionnelles, tout particulièrement au niveau des tissus musculaires, du cerveau et des nerfs. Les sels de magnésium organiques vitaux sont des constructeurs de cellules, essentiellement dans le système nerveux et dans les tissus pulmonaires. Ils contribuent aussi à maintenir la fluidité du sang ainsi que d'autres fonctions sans lesquelles le métabolisme serait inopérant.

Comme les sels de magnésium ne peuvent agir efficacement qu'en présence de suffisamment de calcium, la combinaison de ces éléments au sein de la laitue fait de ce végétal un aliment d'une grande valeur.

Combinées à celles du jus de carotte, les propriétés du jus de laitue sont amplifiées par l'apport de vitamine A de la carotte, ainsi que par son sodium qui aide à maintenir le calcium de la laitue en solution jusqu'à utilisation par l'organisme.

La laitue contient plus 38% de potassium, 15% de calcium, plus de 5% de fer et environ 6% de magnésium.

La laitue contient aussi plus de 9% de phosphore qui est l'un des composants principaux du cerveau, et une réserve confortable de soufre, composant de l'hémoglobine du sang, qui agit là en tant qu'agent oxydant. Un bon nombre de désordres nerveux sont dûs principalement à ces deux éléments, soufre et phosphore, absorbés sous forme inorganique dans les céréales et la viande.

Avec le silicium, présent à plus de 8% dans la laitue, le soufre et le phosphore sont essentiels pour l'entretien et la croissance de la peau, des muscles et des cheveux. Lorsqu'on consomme trop de ces éléments sous forme inorganique, dans les céréales et les nourritures dévitalisées, les racines des cheveux sont privées de leur nourriture appropriée, et c'est là l'une des causes de la chute des cheveux.

Boire quotidiennement du jus de carotte-laitue-épinards (n°55) en abondance apportera les nutriments indispensables aux racines et aux nerfs capillaires, stimulant ainsi la pousse de cheveux. Les lotions capillaires sont à cet égard peu ou pas efficaces, mis à part le fait qu'elles procurent un massage bénéfique au cuir chevelu. Elles ne nourrissent pas les cheveux mais stimulent l'action des nerfs capillaires et des vaisseaux sanguins, aidant ainsi les nutriments à parvenir jusqu'aux racines des cheveux par le système veineux.

Une autre combinaison efficace pour stimuler la croissance des cheveux

et ranimer leur couleur naturelle est le jus carotte-laitue-poivron vert-alfalfa (n°53+51) (Voir le paragraphe sur l'alfalfa).

Pour confectionner du jus de laitue à des fins thérapeutiques, choisissez plutôt les feuilles vertes les plus foncées, en laissant de côté le coeur trop blanc, moins riche en chlorophylle et en autres éléments vitaux importants.

Le jus de laitue a été une bénédiction pour des tuberculeux et des personnes souffrant de graves problèmes gastriques. C'est aussi un bon diurétique.

En raison de sa richesse en fer et en autres éléments vitaux, le jus de laitue peut être donné avec profit aux nourrissons avec du jus de carotte (n°52), que ceux-ci soient nourris au sein ou au biberon.

21. JUS DE LAITUE ROMAINE

Bien que membre de la même famille, la romaine présente une composition chimique totalement différente de la laitue proprement dite. Originaire de l'île de Cos, en Grèce, elle est connue dans les pays anglosaxons sous le nom de « laitue de Cos ».

Le jus de romaine, additionné d'un peu d'algues en poudre, présente des propriétés de stimulation de l'activité du cortex surrénal et de sa fonction de sécrétion de l'adrénaline.

Sa valeur essentielle réside dans sa richesse en sodium 60% supérieure à celle en potassium. Cela fait de lui le jus le plus indiqué pour les problèmes liés aux glandes surrénales. Par exemple, les personnes atteintes de la maladie d'Addison auront besoin de doses maximum de sodium organique pour un pourcentage relativement bas de potassium afin de compenser la déficience hormonale du cortex surrénal. Ce jus parfaitement proportionné à cet égard est donc particulièrement approprié aux besoins de ces patients.

Dans le traitement de la maladie d'Addison, nous avons pu observer des résultats remarquables avec une consommation quotidienne de jus dans lesquels prévalait plus ou moins cette composition chimique. Le régime alimentaire excluait également tous les sucres et amidons concentrés, toutes les viandes et tous les légumes contenant plus de potassium que de sodium. Ce qui restreint le choix des légumes et des jus à la betterave, au céleri, à la laitue romaine, aux épinards et aux bettes (ou blettes). On peut aussi inclure à l'alimentation des grenades, des framboises, des tomates, des figues, du miel, des amandes et des faînes (fruits du hêtre).

Le jus de carotte cru peut être ajouté à tous les jus indiqués ci-dessus avec grand profit. Dans certains cas extrêmes, l'apport de lait de chèvre cru se révèlera utile.

Sur cette base, et avec un programme de nettoyage suivi de l'organisme au moyen d'irrigations coloniques et de lavements, d'excellents résultats pourront être obtenus.

22. JUS DE POUSSES DE MOUTARDE BLANCHE

Les pousses de moutarde sont excellentes en salade. Elles contiennent un fort pourcentage d'acide oxalique. Il ne faut donc jamais les consommer cuites. La haute concentration de leurs jus en huile de moutarde peut être irritante pour l'appareil digestif et pour les reins.

Bien que ce jus puisse causer un certain inconfort, une petite quantité en association avec du jus de carotte-épinards-navets (n°61+63) sera très efficace pour résorber les hémorroïdes.

La concentration élevée de soufre et de phosphore des pousses de moutarde apparente leur effet sur l'organisme à celui du cresson. Voir **jus de cresson**.

23. JUS D'OIGNON

Moins forts et moins odorants que l'ail, l'oignon et le jus d'oignon sont incontestablement de remarquables constructeurs physiques, même s'ils nous font courir un léger risque d'ostracisme...

Ce qui a été exposé à propos de l'ail s'applique de la même manière à l'oignon et au jus d'oignon, à ceci près que les inconvénients dûs à l'odeur jugée repoussante de l'ail sont relativement atténués avec son cousin l'oignon.

24. JUS DE PAPAYE

Bien que la papaye soit un fruit et non un légume, il est pertinent d'en faire mention ici en raison de ses remarquables qualités thérapeutiques. C'est aussi un fruit tropical, qui était pratiquement inconnu dans notre hémisphère nord jusqu'à récemment.

Semblable par sa forme à un melon ou à une courge, la papaye peut atteindre à maturité des poids allant d'une livre à plus de 10 kgs.

C'est son jus qui nous intéresse plus particulièrement. Lorsque la papaye verte est triturée et pressée, on découvre qu'elle contient une enzyme appelée **papaïne** dont l'action (activation de l'hydrolyse des protéines) est assez comparable à celle de la pepsine dans les processus de digestion. Elle contient aussi de la fibrine, un principe que l'on trouve rarement dans la nature, sauf dans les organismes humains et animaux (protéine qui enserre les globules du sang et de la lymphe au cours de la coagulation). Ce fruit est donc particulièrement intéressant pour favoriser la coagulation du sang, tant interne qu'externe, et il est facilement digestible par les sucs gastriques et pancréatiques.

La papaye verte, non parvenue à maturité, est beaucoup plus riche en papaïne que la papaye mûre. Le jus de la papaye verte aide à corriger les désordres intestinaux, y compris les ulcères et les complications plus sérieuses, en un temps record.

J'ai souvent utilisé de la pulpe de papaye, écrasée avec sa peau, comme cataplasme sur des écorchures et des coupures sérieuses qui se referment aussitôt pour ne laisser qu'une cicatrice dès le lendemain. L'application de cataplasme de papaye m'a rendu l'usage d'un doigt écrasé par une machine en l'espace de deux ou trois jours.

En jus, papayes vertes et mûres représentent des remèdes souverains pour la plupart des affections du corps. Réellement, la nature nous a donné avec ce fruit un médicament de premier secours universel tant pour les blessures externes que pour les maux internes.

25. JUS DE PERSIL (n°13)

Le persil est une plante aromatique. En tant que tel, il présente une concentration extrêmement élevée.

Le jus de persil cru compte au nombre des jus les plus puissants. Il ne faut jamais le consommer seul en quantités supérieures à 30 à 60 gr à la fois car sa haute concentration pourrait entraîner un dérèglement du système nerveux. Mélangé à un volume suffisant de jus de carotte, de céleri, de laitue, ou d'épinards, il est extrêmement efficace, à condition de respecter une juste proportion de jus de persil par rapport au volume total des autres jus.

Ses propriétés, en soutenant l'action des glandes surrénales et thyroïde, sont essentielles pour le métabolisme de l'oxygène. Les éléments présents dans le jus de persil en font un bon auxiliaire pour la protection des vaisseaux

sanguins, et principalement des capillaires et des artérioles dont il assure la bonne santé. C'est un excellent aliment pour l'appareil génito-urinaire et son action est puissante sur les calculs rénaux et biliaires, sur l'albuminurie, les néphrites et autres problèmes rénaux. Il est aussi indiqué dans les cas d'oedèmes diffus.

Son efficacité est avérée dans toutes les affections des yeux et du nerf optique. Fatigue oculaire, ulcérations de la cornée, cataracte, conjonctivite, ophtalmies à tous les stades et paresse de la pupille peuvent être traitées avec succès en buvant du jus de persil cru associé à du jus de carotte (n°59) ou à du jus de carotte-céleri-endive (n°50).

On l'emploiera avec avantage pour promouvoir l'écoulement menstruel, surtout en association avec le jus de betterave ou le jus de carotte-betterave-concombre (n°30). Les crampes résultants d'irrégularités dans le cycle menstruel sont souvent soulagées et guéries par la consommation régulière de ces jus, à condition que soient éliminés de l'alimentation les sucres et amidons concentrés.

26. « FORMULE POTASSIUM » N°2

De nombreux légumes sont riches en potassium, mais se distinguent nettement la carotte, le céleri, le persil et les épinards. La combinaison de minéraux et de sels organiques de cet « élixir » de potassium embrasse pratiquement toute la gamme de ceux que réclame le corps. Son effet réducteur de l'excès d'acidité de l'estomac est positivement extraordinaire. Il n'existe probablement pas de nourriture plus complète, sous tout rapport, pour l'organisme humain.

Lorsqu'un patient est incapable d'assimiler une autre nourriture, la formule potassium fournit généralement un apport capable de régulariser la situation. Dans le cas des convalescents, la formule potassium est d'une grande valeur, et je m'étonne encore que tous les hôpitaux et tous les sanatorium du monde n'aient pas adopté cet aliment comme partie intégrante de leurs menus quotidiens.

Certaines personnes trouvent la formule potassium moins goûteuse que le simple jus de carotte ou d'autres combinaisons. Mais croyez-vous vraiment que lorsqu'il s'agit de fournir à un corps affamé d'atomes vivants si essentiels pour la régénération de ses cellules et de ses tissus, la question du « goût » entre encore en ligne de compte dans le choix des jus à consommer ? Pour ma

part, elle ne se pose même pas !

Comme je l'ai précédemment souligné, aucun médicament pharmaceutique présent ou à venir ne fournira jamais au corps les atomes, les vitamines, les hormones présents dans les aliments organiques vivants et essentiels pour sa régénération et sa lutte contre les maladies. Cette nourriture essentielle n'est jamais aussi rapidement apportée à l'organisme que lorsqu'on boit des jus de légumes frais et crus.

Les atomes qui constituent nos cellules et nos tissus sont des éléments minéraux et chimiques. Nos glandes, nos organes, et les plus infimes parties de notre anatomie, sont des combinaisons de ses atomes selon des schémas définis. C'est ainsi que nous sommes en mesure de déterminer les combinaisons d'éléments chimiques et minéraux vivants de nos aliments, et conséquemment de leurs jus, qui nourriront efficacement les parties correspondantes de notre corps.

27. JUS DE PANAIS

Ce jus présente une très faible teneur en calcium, et plus faible encore en sodium, mais il est très riche en potassium, phosphore, soufre, silicium et chlore. Sa pauvreté en calcium et sodium fait du panais un légume d'une valeur nutritive moins intéressante que d'autres tubercules, mais sa valeur thérapeutique sous forme de jus extrait de ses fanes et de ses racines le place en tête des jus bénéfiques.

Sa richesse en silicium et soufre est tout indiquée dans les cas d'ongles cassants. Sa teneur en phosphore et chlore est particulièrement adaptée aux poumons et aux bronches, ce qui fait du jus de panais un aliment adapté aux cas de tuberculose, pneumonie et emphysème. Sa haute teneur en potassium, excellente pour le cerveau, m'a permis de l'utiliser avec succès dans de nombreux cas de désordres mentaux.

Attention : ces indications ne valent que pour les panais cultivés. La variété sauvage ne doit pas être utilisée en jus en raison de la présence d'éléments toxiques.

28. JUS DE POIVRON VERT N°10

Le silicium présent en abondance dans ce jus comblera les besoins des ongles et des cheveux. Les canaux lacrymaux et les glandes sébacées en

bénéficieront aussi grandement.

Associé au jus de carotte, à raison d'un quart à un demi volume de jus de poivron pour un volume de carotte (n°51), c'est un allié efficace pour se débarrasser des tavelures de la peau, surtout si l'on prend la peine d'effectuer assez régulièrement des irrigations coloniques et des lavements pendant que les processus de nettoyage de l'organisme sont en cours.

Les coliques, flatulences, excès de gaz ou d'air dans l'appareil digestif trouveront un soulagement significatif avec la consommation quotidienne de 50 cl de jus carotte-poivron. Il sera judicieux de consommer aussi 50 cl par jour de jus carotte-épinards (n°61). Notez que ces jus n'ont pas besoin d'être absorbés en même temps. Les meilleurs résultats sont obtenus en buvant un verre de jus à la fois à intervalles de une, deux ou trois heures. Je préfère pour ma part les consommer avant et entre les repas.

29. JUS DE POMME DE TERRE

La pomme de terre crue contient des sucres naturels très digestibles que la cuisson transforme en amidon. Manger de la viande avec des pommes de terre cuites stimule l'agent toxique de la pomme de terre, la solanine (un poison alcaloïde plus présent dans les pommes de terre trop vertes), qui présente une affinité avec les nerfs contrôlant les organes sexuels. Ceci, combiné à la présence de cristaux d'acide urique issus de l'ingestion de viande, peut entraîner une irritation excessive de ces organes. Les personnes affectées de maladies vénériennes et de fortes pulsions sexuelles devraient éviter la consommation de ces tubercules.

Le jus de pommes de terre crues en revanche est indiqué pour éclaircir les tavelures de la peau. Cette faculté de nettoyage est due à la haute teneur en potassium, soufre, phosphore et chlore de la pomme de terre crue.

Les pommes de terre crues de culture biologique sont très savoureuses, appréciées d'un grand nombre de gens, et leurs qualités nutritives sont incontestables.

Le jus cru de pomme de terre est un vigoureux nettoyeur du stystème, surtout en association avec le jus de carotte. Associé au jus de carotte-céleri (n°37), le jus de pomme de terre est une bénédiction pour les personnes souffrant de troubles gastriques, nerveux et musculaires, en particulier la goutte et la sciatique. 50 cl par jour de ce mélange, complété par 50 cl de jus de carotte-betterave-concombre (n°30), a souvent apporté à mes malades un

soulagement complet en un temps étonnamment rapide. Je précise que viande et poisson avaient été totalement bannis de l'alimentation.

L'emphysème pourra être soulagé par un mélange carotte-persil-pomme de terre.

La **patate douce**, sur le plan botanique, n'a aucun lien de parenté avec la pomme de terre. Par rapport à cette dernière, elle contient un tiers d'hydrate de carbone en plus, sous forme de sucres naturels, trois fois plus de calcium, deux fois plus de calcium, un peu plus de deux fois plus de silicium, et plus de quatre fois plus de chlore.

Le jus de patate douce présente par conséquent une plus grande valeur globale que celui de pomme de terre. Il faudra les choisir avec soin cependant car elles ont tendance à pourrir facilement si elles ont été abîmées ou blessées. Les pommes de terre, elles, sont moins délicates et supportent mieux des conditions de manipulation et de stockage plus rudes.

30. JUS DE RADIS (n° 14)

Ce jus est extrait des fanes et des racines de la plante. La réaction qu'il induit est trop forte pour qu'on le consomme seul. Il faudra l'associer au jus de carotte (n°60) et leurs éléments combinés aideront à tonifier les muqueuses. Il sera plus efficace absorbé une heure après la prise de sauce raifort, comme indiqué au paragraphe raifort. Le jus de radis a alors pour effet d'adoucir et de réparer les muqueuses, et de nettoyer le corps du mucus dissous par le raifort. Il aidera donc les muqueuses à se régénérer et à retrouver leur état normal.

Près d'un tiers de l'analyse moyenne du radis est représenté par le potassium, et plus d'un tiers par le sodium. Le fer et le magnésium figurent aussi en bonne place et ce sont eux les agents de réparation et d'adoucissement des muqueuses.

La sauce raifort et le jus de radis, utilisés de façon répétée, donneront des résultats durables et assurément plus profitables qu'une intervention chirurgicale, qui certes retirera une partie du mucus sur le moment, mais pourra entraîner des effets secondaires déplorables. Le mucus, ne l'oubliez pas, est le résultat d'une trop grande consommation de lait de vache, d'amidons concentrés, de pain et de céréales.

31. JUS DE RHUBARBE

La rhubarbe est peut-être la seule plante présentant une concentration aussi élevée d'acide oxalique. Cuit, cet acide se transforme en un élément chimique inorganique qui se dépose dans l'organisme sous forme de cristaux d'acide oxalique.

En raison de ses propriétés prétendûment laxatives, il est fait de la rhubarbe un usage intensif tant chez les enfants que chez les adultes. Il n'est pas d'exemple plus parlant que celui-ci pour apporter la preuve qu'il ne faut jamais consommer tel ou tel aliment en se basant sur un seul de ses mérites sans penser aux conséquences désastreuses que peuvent avoir ses autres composants. Les propriétés laxatives de la rhubarbe faisant leur preuve de façon plus ou moins immédiate, on oublie de s'interroger sur ses autres effets : les dépôts de cristaux d'acide oxalique dans l'organisme. Ces dépôts n'entraînant pas d'irritation immédiate, leurs effets étant insidieux et longs à se manifester, il s'ensuit que leurs conséquences sont rarement, et le plus souvent jamais, attribuées au responsable véritable : la rhubarbe cuite.

C'est probablement la rhubarbe qu'il faut incriminer dans de nombreux cas de troubles rénaux chez les enfants, et quantité de rhumatismes et fièvres rhumatismales chez les adultes pourraient être attribués, si l'on se penchait sur la question, à l'ingestion de rhubarbe cuite.

La question de l'acide oxalique est d'une telle importance qu'elle est traitée plus loin dans un paragraphe indépendant.

On peut retirer un certain bénéfice du jus frais et cru de rhubarbe, à condition d'en faire un usage modéré, et seulement en association avec des jus tels que carotte, céleri, autres fruits, et leurs combinaisons. Ainsi, elle peut contribuer à stimuler l'action péristaltique des intestins.

Sucrez toujours la rhubarbe avec du miel, et non du sucre.

31. JUS DE CHOUCROUTE

La choucroute est une préparation de chou finement ciselé fermenté dans une saumure fortement salée. Cette fermentation est extrêmement préjudiciable aux muqueuses de l'appareil digestif et elle affecte négativement la texture de la peau qu'elle a tendance à épaissir. Son effet stimulant sur les organes de la digestion est très nocif en raison de la présence de tant de sel inorganique.

32. JUS D'OSEILLE

Le jus d'oseille est excellent pour aider les intestins paresseux ou relâchés à retrouver leur fonctionnement normal, une fois que les étapes nécessaires d'irrigations coliques et de lavements ont été accomplies pour éliminer les accumulations de selles toxiques.

L'oseille est riche en **oxalate de potassium** qui n'est utile à l'organisme que dans son état vital organique cru. Ne jamais la manger cuite.

Elle contient un pourcentage particulièrement élevé de fer et de magnésium, éléments dont le sang a constamment besoin, ainsi que de grandes quantités d'éléments nettoyeurs tels que le phosphore, le soufre, et le silicium que l'organisme utilise dans sa totalité, de la racine des cheveux à la pointe des orteils.

Cette combinaison d'éléments en fait un jus extrêmement profitable pour toutes les glandes.

33. JUS D'ÉPINARDS

Reconnu depuis des temps immémoriaux, l'épinard est l'aliment le plus vital pour l'appareil digestif dans son ensemble, estomac, duodénum, intestin grêle et gros intestin.

Avec l'épinard cru, la nature a donné à l'homme la substance organique la plus subtile pour nettoyer, reconstruire et régénérer tout l'appareil intestinal. Correctement préparé, consommé à raison d'environ 50 cl par jour, le jus d'épinards résoud bien souvent les cas les plus aigüs de constipation en l'espace de quelques jours ou de quelques semaines.

Hélas, l'emploi de laxatifs se fait sans véritable conscience de ce qui se passe réellement. Tous les purgatifs et laxatifs manufacturés, chimiques et inorganiques, agissent comme des irritants destinés à inciter les muscles intestinaux à les évacuer. Avec l'expulsion de l'irritant, se fera aussi l'expulsion d'autres matières présentes dans l'intestin. Mais il est évident, et la pratique le prouve amplement, que l'habitude de prendre des laxatifs entraîne la nécessité d'augmenter sans cesse la puissance de l'irritant. Il ne s'ensuit pas une guérison de la constipation, mais une condition chronique d'inactivité des tissus, des muscles et des nerfs locaux.

Les purgatifs ne sont que des irritants, et bien qu'ils contribuent à évacuer une partie des selles, ils ne peuvent occasionner qu'une

dégénérescence progressive des intestins. Par ailleurs, ces méthodes de nettoyage intestinal n'ont qu'un effet temporaire et ne fournissent pas le moindre élément régénérateur et reconstructeur pour les tissus, les muscles et les nerfs affaiblis et détériorés.

Il sera donc impératif, après l'expulsion des poisons, toxines et acides du système lymphatique de les remplacer par une solution alcaline organique telle les jus de fruits crus afin d'éviter une inévitable déficience du corps en eau, et le risque de rechute et de répétition. En effet, les poisons restant dans l'appareil intestinal peuvent être réabsorbés, passer dans le système lymphatique, et agraver la situation que le patient cherchait à améliorer.

Le jus d'épinards nettoiera et contribuera à régénérer tout l'appareil intestinal. Comme il agit par des moyens naturels et commence à réparer en priorité le plus gros des dommages, on ne mesure pas toujours la progression de ce travail de régénération et ne pas ressentir les effets d'une consommation quotidienne de jus d'épinards avant six semaines à deux mois.

On estime qu'une fréquence normale de selles est d'au moins une fois par vingt-quatre heures, bien qu'un état de santé optimal se traduise par des mouvements intestinaux deux à trois fois par jour. Si ce n'est pas le cas, on peut effectuer une irrigation colonique ou un lavement par jour, ou bien les deux si nécessaire.

Une autre propriété intéressante du jus d'épinards est son action sur les dents et les gencives et sa prévention de la pyorrhée. Cette affection, due à une carence en vitamine C, est une forme atténuée de scorbut. Saignements des gencives et dégénérescences fibromateuses des racines des dents sont devenus des affections courantes dues à la consommation généralisée de céréales, sucres raffinés et autres aliments carencés. Une prévention permanente est assurée par la consommation d'aliments naturels et crus, et par celle tout particulière de quantités abondantes de jus de carotte et d'épinards.

La cause primordiale de la plupart des désordres physiques tels qu'ulcères de l'estomac et du duodénum, anémies pernicieuses, convulsions, dégénérescences nerveuses, déficiences des sécrétions surrénales et de la thyroïde, néphrites, arthrites, abcès et furoncles, douleurs dans les régions gonadiques, oedèmes des membres, tendances à l'hémorragie, pertes de vigueur, rhumatismes et autres douleurs articulaires, dysfonctionnements cardiaques, hyper et hypotension, troubles oculaires, maux de tête et migraine, est l'accumulation de matières toxiques dans la partie basse de l'intestin. La carence en éléments contenus dans les carottes et les épinards crus est la

seconde. Or la façon la plus rapide et la plus efficace d'apporter ces éléments à l'organisme est de boire quotidiennement au moins un demi-litre de jus de légumes frais et crus.

Épinards, laitue, cresson, carottes et poivrons verts figurent au nombre des légumes les plus riches en vitamines C et E. Une carence en vitamine E est un facteur non négligeable de fausse couche, d'impuissance et de stérilité tant chez l'homme que chez la femme. Certaines formes de paralysie sont dues à un manque de vitamine E, lequel est également responsable d'une apathie et d'un mal-être global et d'un métabolisme incomplet.

L'efficacité de l'épinard en tant que « laxatif » dans l'opinion générale tient à son contenu élevé en acide oxalique. L'importance de l'acide oxalique pour notre activité intestinale est telle qu'il mérite une attention particulière. Il fait donc l'objet d'un paragraphe spécial ci-dessous.

Mais si vous ne voulez pas risquer une accumulation de cristaux d'acide oxalique dans les reins, et les coliques néphrétiques conséquentes, évitez absolument de consommer les épinards cuits.

33. L'ACIDE OXALIQUE

L'un des mystères de l'anatomie humaine est cette fonction qu'est le péristaltisme. C'est un phénomène d'ondes de contractions musculaires qui se produisent dans les organes tubulaires, en particulier l'intestin, et qui en se propageant de proche en proche font avancer le contenu de l'organe. Ces contractions sont suivies de relâchements successifs. Il s'agit là d'une fonction involontaire, dans la mesure où notre conscience et notre volonté ne la contrôlent pas, et qui semble entièrement automatique.

L'efficacité des ondes péristaltiques cependant dépend bien évidemment de la tonicité et de la santé des nerfs et des muscles des organes concernés.

L'acide oxalique est un élément important dans l'entretien et la stimulation du péristaltisme. Il va de soi que toute activité « involontaire » d'un organe du corps est conditionnée par la vie même siégeant dans les cellules et les tissus de cet organe. La vie est action, magnétisme ; alors que la mort, et toute matière morte, sont privées d'action et d'activité. Si nos organes importants, parmi lesquels figurent les appareils digestifs et excréteurs, et leurs organes, sont moribonds ou morts, leur efficacité s'en ressentira, pour ne pas dire plus... Et cet état de mort ne peut provenir que d'un manque d'atomes vivants dans les nourritures que nous procurons à notre corps. Une nourriture

vivante est une nourriture qui contient des atomes et des enzymes vivants et organiques, que l'on ne trouve que dans les aliments crus.

J'ai déjà mis l'accent sur cette question cruciale de la présence de vie dans notre nourriture. Et en ce qui concerne l'acide oxalique, cette question prend une importance plus grande encore. Dans un produit cru, entier ou sous forme de jus, le moindre atome est organique, vital et gorgé d'enzymes. L'acide oxalique présent dans nos légumes crus et dans leur jus est lui aussi organique et en tant que tel, il est non seulement d'un grand prix mais essentiel pour nos fonctions physiologiques.

Dans les aliments cuits et transformés, l'acide oxalique est totalement mort en revanche, absolument inorganique, et en tant que tel pernicieux et destructeur. L'acide oxalique se combine aisément avec le calcium. Si les deux sont organiques, le résultat est une union salutaire et constructive, le premier aidant à l'assimilation du second par la digestion, et stimulant par la même occasiton les fonctions péristaltiques de l'organisme.

Lorsque l'acide oxalique devient inorganique sous l'effet de la cuisson ou de la transformation du produit qui le contient, il forme un composé compact avec le calcium, se combine même au calcium des autres aliments ingérés au cours du même repas, ce qui a pour effet d'anéantir la valeur de l'un et de l'autre. Ceci a pour conséquences de graves carences en calcium dont certaines ont parfois entraîné des décalcifications osseuses. Voilà la raison pour laquelle je ne mange jamais d'épinards cuits ou en conserve. Et vous ?

Pour ce qui est de l'acide oxalique lui-même, converti en acide inorganique par la cuisson, il occasionne souvent la formation de cristaux d'acide oxalique inorganique dans les reins.

Les minéraux que nous ingérons avec nos aliments le fer, par exemple ne peuvent être assimilés et utilisés complètement par l'organisme si la cuisson les a rendus inorganiques. De plus, ils entraînent souvent l'impossibilité pour d'autres éléments d'être assimilés eux aussi. En mangeant les épinards crus, vous bénéficierez à 100 % du fer qu'ils contiennent, alors qu'en les mangeant cuits, sachez qu'il ne vous en restera qu'un cinquième environ, ou moins !

N'oubliez donc jamais que l'acide oxalique organique est si vital pour notre santé qu'il vous faudrait boire quotidiennement le jus frais de légumes en renfermant, en complément de salades comportant ces mêmes légumes crus.

Les légumes renfermant les quantités les plus importantes d'acide oxalique sont donc les épinards (communs et de Nouvelle-Zélande), les bettes, les fanes de betteraves et de navets, les pousses de moutarde, le chou frisé et le

chou cavalier, l'oseille à larges feuilles.

34. LE JUS DE TOMATE

Voici probablement l'un des jus les plus largement consommés... en bouteilles ! Sachez que le jus cru de tomates est bien plus profitable et subit une réaction alcaline en l'absence d'amidons et de sucres concentrés ; mais si ceux-ci sont présents, sous forme d'aliments ou de boissons au cours du même repas, la réaction sera immanquablement acide.

Les tomates présentent une teneur intéressante en acides citrique et malique, et plus faible en acide oxalique. Ces acides sont tous très utiles et bénéfiques au cours du métabolisme, à condition qu'ils soient organiques et vitaux. Dans les tomates cuites ou en conserves, ces acides deviennent inorganiques et dangereux pour l'organisme, même si leurs effets redoutables ne sont pas immédiatement perceptibles. Certains cas de calculs biliaires et rénaux sont la conséquence d'une consommation importante de tomates cuites ou en conserve, et de jus de tomate en bouteille, associée à l'ingestion de sucres et d'amidons.

Le jus frais et cru de tomates est riche en sodium, calcium, potassium et magnésium.

Les variétés de tomates sont innombrables et toutes produisent des jus délicieux et de grande valeur, si on les boit frais et crus.

35. LE JUS DE HARICOTS VERTS

Ce jus est particulièrement salutaire pour les diabétiques. Le diabète est une maladie liée à un trouble de l'assimilation des glucides résultant de la consommation excessive de sucres et amidons concentrés, agravée par la consommation de viande.

Il est définitivement admis que les injections d'insuline ne représentent pas un traitement curatif de cette maladie. Les diabètes ne sont pas des maladies héréditaires. Ils peuvent, en revanche, résulter de l'habitude héréditaire de consommer des glucides concentrés en excès. Nourrir les bébés de produits inorganiques à base de céréales et de farines cuites et de lait de vache bouilli ou pasteurisé est un facteur contribuant au développement des diabètes sucrés chez les enfants et les adolescents d'abord, et finalement chez les adultes.

L'insuline est une substance sécrétée par le pancréas pour permettre à l'organisme d'utiliser correctement les sucres naturels (et non les sucres manufacturés), c'est-à-dire comme des combustibles fournissant l'énergie nécessaire à ses diverses activités. Il ne peut utiliser ni l'amidon ni les sucres manufacturés en tant que tels, mais doit les reconvertir d'abord en sucres « primaires » . Le pancréas est donc surmené par ces processus de reconversion, pour n'obtenir au bout du compte que des atomes dénués de vie, et dépourvus de tout pouvoir régénérateur et reconstructeur. Les résultats en sont ce que l'on nomme diabètes.

Le fait que des tissus graisseux excédentaires s'accumulent chez les diabétiques provient des faux stimuli de l'insuline inorganique, qui non seulement ne brûle pas les déchets, mais les aide à s'accumuler.

J'ai pu mettre en évidence que le jus des haricots verts et des choux de Bruxelles contient des éléments capables de fournir les ingrédients nécessaires aux fonctions pancréatiques de l'appareil digestif pour la synthèse d'insuline naturelle.

Dans les cas de diabètes, l'élimination totale de tous les sucres et amidons concentrés de quelque nature que ce soit, ainsi que l'absorption quotidienne de deux fois 50 cl de jus de carotte-laitue-haricots verts-choux de Bruxelles (n°57) associés à 50 cl de jus de carotte-épinards (n°61) donne des résultats satisfaisants et profitables. Bien sûr, il faudra aussi avoir recours régulièrement et abondamment aux irrigations coliques et aux lavements.

37. LE JUS DE NAVETS (n° 17)

Aucun jus de légume ne contient un plus grand pourcentage de calcium que celui de fanes de navets, le calcium y représentant plus de la moitié de la totalité des autres minéraux et sels ajoutés. Cela fait de lui un excellent aliment pour les enfants en croissance et toutes les personnes souffrant de décalcification osseuse, y compris au niveau des dents.

En associant jus de fanes de navets et jus de carottes et pissenlit (n°48), on obtient le breuvage le plus efficace pour favoriser le durcissement des dents et de toute la structure osseuse du corps, en raison de la teneur très élevée de magnésium dans le pissenlit, associé au calcium des fanes de navets et aux éléments de la carotte.

La teneur en potassium des fanes de navets est également très forte, ce qui fait de son jus un puissant alcalinisateur, surtout en combinaison avec les

jus de carotte et céleri (n°43). Ce jus sera excellent pour réduire l'hyperacidité. Les fanes de navets contiennent aussi beaucoup de sodium et de fer.

Bien qu'il puisse paraître étrange que nul n'en soit averti, les carences en calcium résultent très fréquemment de la consommation de lait de vache pasteurisé, ainsi que de l'utilisation courante de farines, céréales et sucres. Car ces produits ont beau être excessivement riches en calcium, ce calcium-là est tout aussi inorganique et inutile que celui qui entre dans la composition du ciment ! Nos cellules et nos tissus ne peuvent utiliser ces atomes de calcium inorganique. En fait, la circulation sanguine doit même les écarter afin qu'ils n'interfèrent pas avec ses fonctions.

Comme nous-mêmes écartons de notre passage tout ce qui peut interférer avec notre liberté d'action, le sang repousse ces atomes inorganiques aux confins de ses vaisseaux. Les extrémités situées au niveau du rectum étant les plus pratiques, ce sont elles qui reçoivent l'accumulation graduelle de ces débris jusqu'à grossir et devenir douloureuses et inconfortables, et prendre le nom d'hémorroïdes.

La majorité des gens se nourrissant quotidiennement d'une quantité excessive d'aliments inorganiques et dévitalisés, il ne faut pas s'étonner qu'au moins la moitié d'entre eux souffrent d'hémorroïdes et le sachent, tandis que l'autre moitié en a probablement sans le savoir. Je n'ai jamais eu connaissance d'un seul cas d'hémorroïdes chez les adultes de tous âges qui se sont abstenus toute leur vie de consommer ces produits inorganiques. À l'inverse, j'ai assisté à un défilé incessant de victimes des tentatives de guérison de leurs hémorroïdes par électrocoagulation et ligatures.

Un cas vraiment exemplaire vous convaincra. C'était un avocat de renom dont la vie était empoisonnée par la présence affligeante et embarrassante d'hémorroïdes saillantes très douloureuses. Il en souffrait à tel point qu'il ne pouvait jamais se déplacer très longtemps sans devoir s'isoler pour repousser ces veines dilatées à leur place.

Cet homme avait commencé depuis plusieurs mois à fréquenter un bar de jus frais et à consommer quotidiennement des jus variés, sans souffler mot à quiconque de l'affection qui l'incitait à modifier sensiblement son régime alimentaire. Il n'en continuait pas moins à manger de la viande, des pommes de terre, du pain, des pâtisseries ainsi que d'autres aliments qui ne lui semblaient pas avoir une incidence sur son mal.

Un jour, il finit par se plaindre au patron du bar dont il était devenu un habitué qu'aucun jus n'avait d'effet sur ses hémorroïdes. Le patron lui conseilla

de boire quotidiennement un mélange de jus de carotte-épinards-navets-cresson, et de suivre scrupuleusement un régime alimentaire strict de légumes et de fruits crus, et d'attendre le résultat.

Moins d'un mois après, l'avocat entra un jour dans le bar, rayonnant ! Son médecin venait de l'examiner et avait confirmé la disparition de ses anciennes hémorroïdes.

Ce cas n'est pas isolé. Cette combinaison de jus (n°62) a aidé un nombre incalculable de patients lorsque ceux-ci ont décidé de se conformer aussi à un type d'alimentation et à des méthodes naturels.

38. LE JUS DE CRESSON

Ce jus est extraordinairement riche en soufre, qui représente à lui seul plus d'un tiers de la totalité des autres éléments et sels présents dans le cresson. Environ 45 % de ces éléments, dont le soufre, le phosphore et le chlore, sont acidifiants. Nettoyeur puissant de l'intestin, le jus de cresson ne devrait jamais être consommé seul, mais toujours en combinaison avec d'autres jus, carotte (n°65) ou céleri par exemple.

Parmi les éléments alcalins, c'est le potassium qui domine, à un peu plus de 20 % ; le calcium est à environ 18 % ; le sodium à 8 % ; le magnésium à 5 % ; et le fer à environ 0,25 %.

L'association de jus de carotte et épinards, laitue, fanes de navets et cresson contient les composants essentiels pour assurer la régénération du sang et accroître la transmission de l'oxygène par la circulation sanguine. Pour soigner l'anémie et l'hypotension artérielle et pour aider à la prise de poids, cette combinaison de jus est excellente.

Le jus de carotte-épinards-fanes de navets-cresson (n°62) a la propriété d'aider à dissoudre la fibrine dans les cas d'hémorroïdes et autres tumeurs. Deux fois 50 cl par jour de ce jus, avec suppression de tous les produits farineux et sucrés, et la viande aussi de préférence, peuvent dissoudre ces tumeurs en l'espace de un à six mois, d'une manière parfaitement naturelle, à condition qu'aucune intervention chirurgicale n'ait eu lieu, auquel cas la cure pourra être plus longue. Reportez-vous au paragraphe concernant le jus de navets, où est traité plus complètement la question des hémorroïdes.

Le jus de cresson-carotte, navets, pommes de terre (N°87) est indiqué en cas d'emphysème. C'est la prédominance de phosphore et de chlore qui y est ici précieuse.

TROISIEME PARTIE

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DES JUS FRAIS ET CRUS DE LEGUMES ET DE FRUITS

Utiliser à doses raisonnables chez l'enfant et l'adolescent (moitié à un quart des doses pour adultes).

Les numéros indiqués en regard de chaque affection correspondent aux numéros des formules des pages 72 à 75.

Chez l'adulte, une quantité minimum de 50 cl par jour d'une ou plusieurs formules des jus préconisés doit être prise sur une durée de plusieurs semaines pour obtenir des résultats notables.

Les formules indiquées pour chaque affection sont données par ordre d'efficacité décroissante, telle que confirmée par mon expérience, les numéros en caractères gras étant les plus efficaces.

Exemple : pour l'**arthrite**, prendre au moins 50 cl de la formule N°22 (pamplemousse) + au moins 50 cl de n°61 (carotte-épinards) + au moins 50 cl de n°6 (céleri) + au moins 50 cl de n°37 (carotte-céleri). Ce qui fait un total de 2 litres par jour afin d'obtenir des résultats suffisamment rapides et perceptibles. L'addition de 50 cl de n°30 (carotte-betterave-concombre) est également salutaire. Ces jus doivent être consommés tout au long de la journée à intervalle de une à deux heures entre chaque prise.

Je vous rappelle qu'en combinant les jus entre eux, on obtient des formules chimiques qui modifient totalement celle de chaque jus pris séparément ; c'est la connaissance de ces interactions et la mise au point de formules justes qui permet d'obtenir des résultats proprement incroyables aux yeux des personnes non-averties.

Dans le choix des jus et des combinaisons dont l'effet a été prouvé par l'expérience doit entrer la considération des causes à l'origine du mal afin de pouvoir s'attaquer à elles, et faire disparaître leurs manifestations.

Dans le cas de l'arthrite déjà citée, nous avons par exemple déterminé que des ressentiments trop longtemps nourris en sont tout autant la cause que des accumulations de dépôts de calcium inorganiques dans les cartilages des articulations.

Le cartilage affecté présente une attraction magnétique pour les atomes

de calcium inorganique que le sang va aller déposer dans ces zones-là, exactement comme dans le cas des hémorroïdes. Dans le cas de l'arthrite, ces dépôts vont solidifier les cartilages et les ligaments, alors que dans le cas des hémorroïdes, ils vont former de la fibrine. Dans les deux cas, l'ingestion de nourritures riches en atomes de calcium inorganiques n'induisent aucun soupçon des perturbations que ces nourritures entraîneront au bout du compte.

Dès qu'un dépôt arthritique s'installe, pourtant, il devient progressivement plus menaçant jusqu'à finir par entraîner une déformation des os. L'épaississement des articulations en est d'ordinaire le premier signe, après que des crises douloureuses plus ou moins occasionnelles se sont fait sentir. Une fois que les incrustations de calcium sont bien établies, leur évolution est régulière et les dépôts se cumulent.

L'un des éléments de dissolution les plus efficaces de ce calcium inorganique a été découvert dans le pamplemousse, sous la forme d'acide salicylique organique. Ainsi, 50 cl par jour de jus frais de pamplemousse aideront progressivement à dissoudre ces dépôts de matières étrangères. Le jus de pamplemousse en bouteille se révèle d'ordinaire improre à ce dessein.

L'essence de Wintergreen (gaulthérie), dotée d'éthers aux fort pouvoir pénétrant et d'un pourcentage élevé d'acide salicylique, peut être utilisée avec profit en applications externes pour soulager les douleurs qui suivent généralement le nettoyage et la régénération des cartilages et des articulations.

Dissoudre le calcium inorganique, néanmoins, n'est que le premier pas entrepris sur la voie de la régénération. Il sera peut-être plus difficile de reconnaître en tant que tels ses **ressentiments** et de les bannir de soi. Mais cette démarche-là est peut-être la toute première à accomplir pour voir s'améliorer la situation. Une fois le calcium dissout, il doit être éliminé de l'organisme. À cette fin, nous allons boire 50 cl de jus de céleri pur par jour, car sa forte teneur de sodium aidera à maintenir le calcium en solution. Le sang et la lymphe entraîneront ensuite ces déchets vers le côlon et pour faciliter le fonctionnement de cet organe, nous boirons 50 cl de jus de carotte-épinards. Cette combinaison de jus nourrira les nerfs et les muscles des intestins, grêle et côlon.

50 cl de jus de carotte-céleri par jour aidera à la reconstruction et à la régénération des cartilages et des articulations, qui pourront ainsi retrouver peu à peu leur état normal.

Ce processus est généralement douloureux, avec des moments d'intensité variable dans la douleur, mais une fois ces étapes franchies, on se

rend compte que l'on redevient plus actif encore qu'auparavant. Il est certain que cela exige beaucoup de volonté ainsi que la coopération de tout l'entourage de la personne souffrante, mais les résultats sont réellement à la hauteur des attentes.

La seule élimination de la douleur ne guérit pas la cause.

Si le corps humain souffre d'avoir transgressé les lois fondamentales régissant sa nutrition, le nettoyage des détritus et des déchets résultant de ces mauvaises habitudes, puis la renutrition par les atomes organiques vitaux des fruits et légumes crus ne peut qu'aider à reconquérir l'énergie et la vitalité perdue. Si les ressentiments eux aussi ont été dissous et nettoyés de la conscience, les résultats de cette renutrition n'en seront que plus rapides.

1. FORMULES

Les formules suivantes sont gracieusement communiquées par le laboratoire Norwalk de Recherche Scientifique et de Chimie de la Nutrition pour être utilisées avec l'appareil spécial Norwalk d'extraction de jus qu'il a mis au point et dont on trouve des équivalents sur le marché européen. Elles sont le fruit de longues et onéreuses recherches menées par ce laboratoire sur la thérapie par les jus de légumes crus.

Les résultats satisfaisants décrits dans cet ouvrage ont été obtenus avec des jus extraits par notre appareil de trituration et de pressage hydraulique. Cet équipement permet en effet d'extraire totalement les vitamines, minéraux et autres éléments vitaux contenus dans les fruits et les légumes, et de mieux conserver les enzymes que par n'importe quelle autre méthode.

Lorsqu'un autre type d'extracteur a été utilisé, il a toujours été nécessaire d'augmenter considérablement les quantités indiquées. Mais sachez que tout jus, s'il est frais, vaut mieux que pas de jus du tout.

Nous appartenons au règne immédiatement supérieur à celui des animaux. Nous sommes dotés de libre arbitre et de la capacité d'en user et d'en abuser. Si l'homme persiste à transgresser les lois de la nature, elle intervient toujours pour tenter de lui épargner, si possible, la destruction.

Notre objectif fondamental dans l'existence devrait être d'acquérir un savoir étendu et abondant, et d'apprendre à le mettre à profit intelligemment. À quoi sert de vivre, sans parler de vivre « vieux » , si nous ne vivons pas intelligemment ?

Nous pouvons enseigner la sagesse, mais il nous est impossible d'inculquer la sagesse de force à quelqu'un. Si apprendre comment obtenir et entretenir un corps sain, et mettre ce savoir en pratique, représente un trop gros effort, alors mieux vaut céder à la facilité en espérant que le chemin de la tombe soit le plus court possible...

Que vous ayez ou non des notions d'anatomie et de physiologie humaines, il sera toujours préférable d'avoir recours à un médecin expérimenté en thérapie par les jus de légumes crus qui sera à même de suivre l'évolution de votre santé et de vous conseiller. Si vous avez lu attentivement les pages qui précèdent, votre conviction personnelle et votre intelligence propre devraient vous aider à suivre la voie de la guérison naturelle, dont tant d'autres ont bénéficié avant vous.

Veillez à respecter les proportions et les combinaisons de jus indiquées dans les formules suivantes. C'est en effet dans ces combinaisons et dans ces proportions qu'elles produiront les meilleurs effets.

Note du Traducteur : les mesures américaines étant données par le Dr Walker en « ounces » et « pints » , nous avons arrondi ces chiffres à la valeur immédiatement supérieure, soit 1 ounce = 3 cl (ou 30 ml), 1 pint (16 ounces) = 48 cl (ou 480 ml). Pour des raisons pratiques, nous avons indiqué dans le corps de l'ouvrage des quantités décimales, soit 50 cl pour 48 cl, 25 cl pour 24 cl, etc.

N.B. : Pour les betteraves, les pissenlits, les radis et les navets, utiliser feuilles et racines.

Coupez le sommet des carottes 1 cm environ sous l'anneau vert d'où démarre la tige, et sectionnez la pointe.

Brossez bien vos légumes sous un abondant jet d'eau froide, avec une brosse dure si nécessaire, pour les débarrasser des produits de traitement.

N°1
Carotte 16 oz / 48 cl

N° 2
Céleri 4 oz / 12 cl
Persil 2 oz / 6 cl
Epinards 3 oz / 9 cl

N°3
Betteraves et fanes 16 oz / 48 cl

N°4
Choux de Bruxelles 16 oz / 48 cl

N°5
Chou 16 oz / 48 cl

N°6
Céleri 16 oz / 48 cl

N°7
Concombre 16 oz / 48 cl

N°8
Pissenlit 16 oz / 48 cl

N°9
Chicorée 16 oz / 48 cl

N°10
Poivrons 16 oz / 48 cl

N°11
Raifort 4 oz / 12 cl
pour 1 jus de citron

N°12
Laitue 16 oz / 48 cl

N°13
Persil 16 oz / 48 cl

N°14
Radis et fanes 16 oz / 48 cl

N°15
Epinards 16 oz / 48 cl

N°16
Haricots Verts 16 oz / 48 cl

N°17
Navets et fanes 16 oz / 48 cl

N°18
Cresson 16 oz / 48 c

N°19
Alfalfa 16 oz / 48 cl

N°20
Pomme 16 oz / 48 c

N°21
Noix de coco 16 oz / 48 c

N°22
Pamplemousse 16 oz / 48 c

N°23
Citron 16 oz / 48 c

N°24
Orange 16 oz / 48 c

N°25
Grenade 16 oz / 48 c

N°26
Carotte 13 oz / 39 c
Betteraves avec fanes 3 oz / 9 cl

N°27
Carotte 7 oz / 21 cl
Pomme 2 oz / 6 cl
Betteraves 3 oz / 9 cl

N°28
Carotte 8 oz / 24 cl
Betteraves 3 oz / 9 cl
Céleri 5 oz / 15 cl

N°29
Carotte 11 oz / 33 c
Betteraves 3 oz / 9 cl
Noix de coco 2 oz / 6 cl

N°30
Carotte 10 oz / 30 c
Betteraves 3 oz / 9 cl
Concombre 3 oz / 9 cl

N°31
Carotte 9 oz / 27 cl
Betteraves 3 oz / 9 cl
Laitue 4 oz / 12 cl

N°32
Carotte 7 oz / 21 cl
Betteraves 3 oz / 9 cl
Navets 2 oz / 6 cl

N°33
Carotte 10 oz / 30 cl
Betteraves 3 oz / 9 cl
Epinards 3 oz / 9 cl

N°34
Carotte 11 oz / 33 cl
Chou 5 oz / 15 cl

N°35
Carotte 7 oz / 21 cl
Chou 4 oz / 12 cl
Céleri 5 oz / 15 cl

N°36
Carotte 8 oz / 24 cl
Chou 4 oz / 12 cl
Laitue 4 oz / 12 cl

N°37
Carotte 9 oz / 27 cl
Céleri 7 oz / 21 cl
(Si vous utilisez du céleri vert, les proportions seront carotte 30 cl, céleri 18 cl)

N°38
Carotte 9 oz / 27 cl
Céleri 5 oz / 15 cl
Chicorée 2 oz / 6 cl

N°39
Carotte 7 oz / 21 cl
Céleri 5 oz / 15 cl
Laitue 4 oz / 12 cl

N°40
Carotte 9 oz / 27 cl
Céleri 5 oz / 15 cl
Persil 2 oz / 6 cl

N°41
Carotte 8 oz / 24 cl
Céleri 5 oz / 15 cl
Radis 3 oz / 9 cl

N°42
Carotte 7 oz / 21 cl
Céleri 6 oz / 18 cl
Epinards 4 oz / 12 cl

N°43
Carotte 8 oz / 24 cl
Céleri 2 oz / 6 cl
Navets 2 oz / 6 cl

N°44
Carotte 12 oz / 36 cl
Concombre 4 oz / 12 cl

N°45
Carotte 12 oz / 36 c
Pissenlit 4 oz / 12 cl

N° 46
Carotte 9 oz / 27 cl
Pissenlit 3 oz / 9 cl
Laitue 4 oz / 12 cl

N° 47
Carotte 10 oz / 30 c
Pissenlit 3 oz / 9 cl
Epinards 3 oz / 9 cl

N° 48
Carotte 11 oz / 33 c
Pissenlit 3 oz / 9 cl
Navets 2 oz / 6 cl

N°49
Carotte 13 oz / 39 c
Chicorée 3 oz / 9 cl

N°50
Carotte 7 oz / 21 cl
Céleri 5 oz / 15 cl
Chicorée 2 oz / 6 cl
Persil 2 oz / 6 cl

N°51
Carotte 10 oz / 30 cl
Poivrons 4 oz / 12 cl
Laitue 4 oz / 12 cl

N°52
Carotte 10 oz / 30 c
Laitue 6 oz / 18 cl

N°53
Carotte 9 oz / 27 cl
Laitue 4 oz / 12 cl
Alfalfa 3 oz / 9 cl

N°54
Carotte 7 oz / 21 cl
Laitue 5 oz / 15 cl
Concombre 4 oz / 12 cl

N°55
Carotte 9 oz / 27 cl
Laitue 5 oz / 15 cl
Epinards 3 oz / 9 cl

N°56
Carotte 9 oz / 27 cl
Laitue 4 oz / 12 cl
Haricots verts 3 oz / 9 cl

N°57	
Carotte	6 oz / 18 cl
Laitue	4 oz / 12 cl
Haricots verts	3 oz / 9 cl
Choux de Bruxelles	3 oz / 9 cl

N°58	
Carotte	10 oz / 30 cl
Laitue	4 oz / 12 cl
Navets	2 oz / 6 cl

N°59	
Carotte	12 oz / 36 cl
Persil	4 oz / 12 cl

N°60	
Carotte	11 oz / 33 cl
Radis	5 oz / 15 cl

N° 61	
Carotte	10 oz / 30 cl
Epinards	6 oz / 18 cl

N°62	
Carotte	8 oz / 24 cl
Epinards	4 oz / 12 cl
Navets	2 oz / 6 cl
Cresson	2 oz / 6 cl

N°63	
Carotte	12 oz / 36 cl
Navets	4 oz / 12 cl

N°64	
Carotte	10 oz / 30 cl
Navets	3 oz / 9 cl
Cresson	3 oz / 9 cl

N°65	
Carotte	12 oz / 36 cl
Cresson	4 oz / 12 cl

N°66	
Carotte	12 oz / 36 cl
Alfalfa	4 oz / 12 cl

N°67	
Carotte	9 oz / 27 cl
Pomme	7 oz / 21 cl

N°68	
Carotte	9 oz / 27 cl
Fenouil	7 oz / 21 cl

N°69	
Carotte	13 oz / 39 cl
Noix de coco	3 oz / 9 cl

N°70	
Pamplemousse	6 oz / 18 cl
Citron	3 oz / 9 cl
Orange	7 oz / 21 cl

N°71	
Carotte	11 oz / 33 c
Orange	5 oz / 15 cl

N°72	
Carotte	11 oz / 33 c
Grenade	5 oz / 15 cl

N°73	
Carotte	9 oz / 27 cl
Betteraves	3 oz / 9 cl
Grenade	4 oz / 12 cl

N°74	
Carotte	7 oz / 31 cl
Laitue	5 oz / 15 cl
Grenade	4 oz / 12 cl

N°75	
Chou	5 oz / 15 cl
Céleri	11 oz / 33 c

N°76	
Céleri	8 oz / 24 cl
Concombre	3 oz / 9 cl
Persil	2 oz / 6 cl
Epinards	3 oz / 9 cl

N°77	
Céleri	10 oz / 30 c
Concombre	4 oz / 12 cl
Navets	2 oz / 6 cl

N°78	
Céleri	8 oz / 24 cl
Pissenlit	4 oz / 12 cl
Epinards	4 oz / 12 cl

N°79	
Céleri	11 oz / 33 c
Chicorée	3 oz / 9 cl
Persil	2 oz / 6 cl

N°80	
Céleri	7 oz / 21 cl
Laitue	5 oz / 15 cl
Epinards	4 oz / 12 cl

N°81	
Céleri	10 oz / 30 c
Epinards	4 oz / 12 cl
Persil	2 oz / 6 cl

N°82	
Céleri	12 oz / 36 cl
Haricots verts	4 oz / 12 cl

N°83	
Choux de Bruxelles	7 oz / 21 cl
Haricots verts	9 oz / 27 cl

N°84	
Carotte	6 oz / 18 cl
Choux de Bruxelles	5 oz / 15 cl
Haricots verts	5 oz / 15 cl

N°85	
Carotte	8 oz / 24 cl
Radis	4 oz / 12 cl
Laitue	4 oz / 12 cl

N°86	
Carotte	8 oz / 24 cl
Radis	4 oz / 12 cl
Cresson	4 oz / 12 cl

N°87	
Carotte	6 oz / 18 cl
Panais	4 oz / 12 cl
Pommes de terre	4 oz / 12 cl
Cresson	2 oz / 6 cl

Valeurs données pour 1 livre (450g)		Eau distillée	GRAMMES Protéines	Glucides	Lipides
Alfalfa		393	14	45	0,03
All		295	30,85	128	0,8
Artichauts		363	10	77	0,51
Asperges		426	6,4	12,7	0,5
Aubergines		423	5,45	23	1,35
Betteraves		399,3	7,2	64,5	1,12
Bettes		417	10	19,2	1,3
Broccolis		405	16,35	26,6	1,35
Carottes		395	5	44	0,92
Céleri		429	4,9	16,6	0,45
Chou cabus		117	6,65	29	0,92
Chou-fleur		414	12,3	21	1,36
Chou frisé		410	8,6	30	0,45
Chou frisé de Milan		417	12	25	1,75
Chou rave		408	20	26	0,8
Choux de Bruxelles		388,5	27,5	36	1,4
Ciboulette		409	12	30	2
Concombres		435	5,4	13	0,45
Cresson		423	9,6	12,9	1,2
Epinards		408	15	20	10,5
Gombos		410	10	32	1,3
Haricots de Lima		310	35	100	3
Haricots rouges		380	17,75	38	1
Haricots verts		400	16	32	0,9
Laitue		432	6,3	11,2	1,25
Luzerne		393	14	45	0,03
Maïs		342	15	90	5
Moutarde(pousses)		423	9,5	17,8	1,6
Navets		414	15	65	0,5
Oignons		404	7,2	42	1,2
Panais		378	7,8	64	3,5
Patates douces		321	8	122	2,2
Persil		387	16,7	37	3
Poivron		422	5,4	22	0,6
Pissenlit		389	12,75	40	3,15
Poireaux		400	11,3	38	1,36
Pois		378	18	50	7
Pommes de terre		359	9,5	84	0,6
Radis		426	5,4	22	0,45
Raifort		348	14,5	78	1,5
Romaine		426	7	19	1,8

UNIT. INT. Vitamine A	Vitamine C	MILLIGRAMMES Thiamine	Riboflavine	Niacine
199760	799	22,7	187	0,49
20	100	1,3	0,45	2,35
200	35	1,1	0,32	7,1
2290	84	0,46	0,51	3,9
100	75	0,26	0,26	3,1
200	62	0,18	0,37	2,3
27120	132	0,25	0,72	2,2
16000	600	0,51	1,03	0,5
60000	70	0,36	0,29	3,15
1600	62	0,18	0,19	1,65
1000	250	0,31	0,33	1,68
410	400	0,5	0,5	3,3
45000	1100	1,15	1,45	12,25
1000	200	0,3	0,3	3,15
200	350	0,25	0,21	1,65
3000	525	0,63	0,97	5
28000	300	0,42	0,6	3,6
1400	68	0,17	0,25	1,12
29000	471	0,51	1,09	4,6
48000	280	0,68	1,15	3,26
3000	200	0,96	1,12	5,3
1500	200	1,18	0,6	6,85
100	0	2,5	0,9	10,15
3000	100	0,38	0,5	2,4
5000	76	0,38	0,36	1,72
199760	799	22,7	187	0,49
2500	95	0,8	0,65	8,5
22220	308	0,34	0,7	2,7
40	200	0,29	0,42	2,95
300	89	0,18	0,23	1,25
200	95	0,45	0,53	1,2
39000	200	0,62	0,43	3,98
40000	550	0,6	1,2	5,5
500	600	0,38	0,38	2,3
70000	190	1,1	1,45	0,25
300	100	0,6	0,5	3
3850	165	1,62	0,78	0,05
15	132	0,63	0,26	8,15
75	176	0,21	0,2	1,65
0	500	0,38	0,02	0,05
10000	115	0,38	0,52	2,3

Valeurs données pour	Calcium	Magnésium	Potassium	Phosphore	Soufre
1 livre (450g)					
Alfalfa	7,945	1,497	9,08	1,135	1,316
Ail	0,43	0,55	2,4	1,2	1,4
Artichauts	0,14	0,12	1,95	0,57	0,2
Asperges	0,056	0,051	0,706	0,157	0,053
Aubergines	0,01	0,14	1,3	0,32	0,15
Betteraves	0,32	0,18	1,94	0,62	0,32
Bettes	0,367	0,271	2,295	0,163	0,058
Broccolis	0,46	0,11	1,75	0,73	0,68
Carottes	0,48	0,18	1,56	0,54	0,27
Céleri	0,64	0,22	1,54	0,47	0,21
Chou cabus	0,8	0,18	1,92	1,5	1,12
Chou-fleur	0,24	0,15	1,75	0,8	0,5
Chou frisé	0,8	0,2	2,3	1	2,41
Chou frisé de Milan	0,21	0,63	2,65	1,45	0,81
Chou rave	0,8	0,57	1,9	0,4	0,48
Choux de Bruxelles	0,13	0,13	1,7	1,1	1,93
Ciboulette	0,95	0,24	1,5	0,68	0,56
Concombres	0,15	0,08	0,8	0,4	0,14
Cresson	1,25	0,31	1,6	0,8	1,92
Epinards	2,15	1,15	3	1,81	1,25
Gombos	0,75	0,15	1,1	0,41	0,33
Haricots de Lima	0,2	0,5	4,75	0,92	0,43
Haricots rouges	0,21	0,12	1,7	0,41	0,52
Haricots verts	0,54	0,45	2,3	0,47	0,92
Laitue	0,7	0,3	1,8	0,45	0,18
Luzerne	7,945	1,497	9,08	1,135	1,316
Maïs	0,08	0,41	1,25	1,29	0,58
Moutarde (pousses)	0,581	0,086	1,197	0,159	0,62
Navets	0,65	0,21	2,7	0,84	0,55
Oignons	0,59	0,14	1	0,4	0,15
Panais	0,4	0,2	2,7	0,82	0,63
Patates douces	0,73	0,36	1,45	1,1	0,57
Persil	1,65	0,4	3,5	0,75	0,9
Poivron	0,3	0,54	2,1	0,75	0,3
Pissenlit	1,7	0,7	3,3	0,67	0,17
Poireaux	1,06	0,02	2	0,75	0,34
Pois	0,17	0,3	1,6	1,2	0,58
Pommes de terre	0,13	0,25	2,9	0,85	0,32
Radis	0,68	0,14	1,45	0,5	0,3
Raifort	0,66	0,23	2,3	0,42	2,48
Romaine	0,7	0,25	1,5	0,65	0,23

Fer	Silicium	Chlore	Sodium	Oxygène	Hydrogène	Azote
1,589	0,0007	1,271	0,681	131	262	25
0,02	0,1	0,25	0,4	98,34	196,66	5,15
0,16	0,44	121	242	1,6		
0,0025	0,008	0,004	0,005	142	286	1
0,03	0,02	0,22	0,1	141	282	0,91
0,05	0,4	0,46	0,46	133,1	266,2	1,22
0,0134	0,0312	0,063	0,613	139	278	1,8
0,05	0,1	0,25	0,43	135	270	2,63
0,04	0,1	0,2	0,91	131	262	0,85
0,05	0,14	0,57	2,1	143	286	0,9
0,03	0,04	0,36	0,44	139	278	1,45
0,04	0,15	0,14	0,23	138	276	2,05
0,04	0,01	0,29	0,15	136,6	273,3	1,5
0,17	0,47	0,78	0,99	139	278	2
0,16	0,14	0,27	0,5	136	272	3,6
0,03	0,01	0,15	0,02	129,5	259	3,6
0,07	0,01	0,19	0,19	136,34	272,66	2
0,03	0,16	0,13	0,2	145	290	1
0,02	0,01	0,28	0,61	141	282	1,6
0,11	0,82	1,14	8,4	136	272	2,5
0,01	0,1	0,05	0,45	137	273	1,66
0,02	0,02	0,07	0,66	103,34	206,66	6
0,01	0,01	0,09	0,13	126,66	252,34	3
0,01	0,01	0,51	0,13	133,34	266,66	1,68
0,25	0,39	0,37	0,36	144	288	1,05
1,589	0,0007	1,271	0,681	131	262	2,5
0,01	0,08	0,16	0,5	114	228	2,5
0,0095	0,01	0,016	0,102	141	282	1,8
0,03	0,05	0,36	0,33	138	276	2,5
0,12	0,45	0,08	0,09	135	270	1,2
0,02	0,76	0,84	0,08	126	252	1,3
0,03	0,09	0,35	0,18	107	214	1,6
0,03	0,17	0,19	0,4	129	258	2,8
0,07	0,15	0,14	0,17	141	282	1
0,07	0,61	0,23	0,8	129,4	259,6	2,12
0,3	0,44	0,3	0,35	133,34	266,66	1,9
0,01	0,01	0,15	0,12	126	252	3
0,05	0,1	0,17	0,15	120	239	1,6
0,12	0,04	0,4	0,98	142	284	0,95
0,16	1,02	1,02	0,04	116	232	2,4
0,08	0,18	0,25	2,09	142	284	1,15

Valeurs données pour 1 livre (450 g)		*GRAMMES*		
	Eau distillée	Protéines	Glucides	Lipides
Abricots	384	6,35	60	0,2
Avocats	336	9,55	25	85
Azeroles	441	1,8	21,8	1,4
Bananes	342	5,85	103	2
Canneberges	405	4,5	43	2
Cantaloup	408	3,6	38	0,5
Cassis	360	6	75	0,3
Cerises	363	5,68	77,2	1,8
Chérimoles	330	5,75	48,5	2,6
Citrons	408	3,3	24,9	0,9
Citrons verts	408	2,7	36,2	0,8
Coco(Noix)	219	24	84	127
Dates	100	9,75	325	5
Figues	360	6,84	86	1,15
Fraises	408	3	36,6	2,2
Framboises noires	381	6,4	60	6
Framboises rouges	390	5,4	56	2,9
Grenades	348	1,3	41,7	0,6
Groseilles blanches	387	4,5	60	20
Groseilles rouges	390	2,59	60	0,18
Kakis	363	2,7	75,1	1,5
Mandarines	396	2,7	38,9	0,7
Melon de Casaba	414	2,7	14,7	Traces
Melon d'Espagne	414	2,3	22	0,9
Mûres	390	5,75	53,5	2,75
Mûres-framboises	381	3,2	41,3	0,56
Myrtilles	378	2,9	63,6	2,1
Olives	363	8	12	60
Oranges	395	6,84	37	0,9
Pamplemousse	399	2,55	45	0,25
Papayes	399	2,5	46	0,5
Pastèque	420	2,3	30	0,9
Pêches	405	3,2	43	0,35
Poires	384	3	64	2
Pommes	441	1,8	21,8	1,4
Potiron	408	3,2	20,6	0,3
Pruneaux	366	4	80	0,2
Prunes	369	3,2	81	0,05
Raisin	387	5,9	56	4,5
Rhubarbe	429	1,2	7,6	0,2
Tomates	427	4,9	19,5	1

UN. INTER.		*MILLIGRAMMES*		
Vitamine A	Vitamine C	Thiamine	Riboflavine	Niacine
15000	68	0,18	0,25	3,31
1500	100	0,5	0,95	7,5
2500	7258	0,11	0,29	1,9
1000	60	0,23	0,29	0,3
900	100	0,21	0,12	0,52
15000	183	0,24	0,18	3,18
1400	1000	0,25	0,26	1
1000	65	0,3	0,3	2,1
50	60	0,48	0,56	6,3
50	161	0,13	0,06	0,4
50	141	0,1	0,08	0,7
10	0	0,26	0,22	2,95
500	0	0,5	0,6	12
550	10	0,35	0,3	2,15
260	257	0,12	0,29	2,6
20	100	0,21	0,52	4,93
800	152	0,19	0,53	5
Traces	10	0,07	0,07	0,7
900	300	0,2	0,25	0,5
900	300	0,2	0,25	0,5
10330	42	0,11	0,08	0,4
1410	105	0,2	0,05	40
70	29	0,1	0,07	1,4
120	69	0,13	0,09	1,8
2000	125	0,18	0,24	2,25
590	0,29	0,06	0,45	3,4
420	58	0,13	0,25	1,9
320	10	0,1	0,09	0,1
1,5	275	0,62	0,32	2,18
600	1325	0,25	0,18	1,2
10000	300	0,3	0,27	1,75
3500	90	0,18	0,2	1,28
7500	58	0,14	0,33	6,3
200	28	0,12	0,25	0,76
2500	5258	0,11	0,29	1,9
5080	30	0,14	0,35	1,8
7200	20	7,3	0,8	7,25
1750	45	0,23	0,22	3
850	48	0,26	0,2	1,65
200	18	0,06	0,14	0,6
5000	150	0,38	0,3	4

FRUITS : TABLEAUX D'ANALYSE MOYENNE

Minéraux en grammes

Valeurs données pour 1 livre (450g)	*Calcium*	*Magnésium*	*Potassium*	*Phosphore*	*Soufre*	*Fer*	*Silicium*	*Chlore*	*Sodium*	*Oxygène*	*Hydrogène*	*Azote*
Abricots	0,1	0,11	1,65	0,33	0,08	0,02	0,24	0,02	0,33	128	256	1,05
Avocats	0,45	0,5	2,15	1,45	0,8	0,14	0,05	0,11	1,5	112	224	1,6
Azeroles	0,045	0,049	1,3	0,041	0,09	0,0023	0,03	0,028	0,014	147	294	0,32
Bananes	0,08	0,27	1,8	0,32	0,13	0,01	0,09	0,33	0,63	114	228	1
Canneberges	0,56	0,05	0,5	0,09	0,8	0,02	0,01	0,02	0,01	135	270	0,75
Cantaloup	0,12	0,12	1,3	0,16	0,1	0,02	0,4	0,14	0,1	136	272	0,6
Cassis	0,38	0,21	1,1	0,6	0,2	0,16	0,09	0,03	0,34	120	240	1
Cerises	0,25	0,18	1,7	0,53	0,1	0,07	0,3	0,05	0,07	121	242	0,95
Chérimoles	0,41	0,34	2,45	0,53	0,23	0,02	0,04	0,37	0,25	110	220	0,93
Citrons	0,079	0,0001	0,419	0,049	0,06	0,0018	0,02	0,01	0,006	136	272	0,65
Citrons verts	0,128	0,1	0,389	0,069	0,06	0,0023	0,02	0,01	0,008	136	272	0,46
Coco (Noix)	0,45	0,5	2,6	2,1	0,46	0,12	0,4	0,14	0,1	136	272	0,6
Dates	0,42	0,43	3,8	0,36	0,45	0,05	0,01	1,41	0,36	33,34	66,66	1,6
Figues	0,2	0,22	0,72	0,43	0,16	0,04	0,16	0,07	0,43	120	240	1,15
Fraises	0,091	0,052	0,714	0,091	0,026	0,0044	0,098	0,13	0,004	136	272	0,5
Framboises noires	0,15	0,15	0,95	0,3	0,7	0,05	0,08	0,18	0,05	127	254	1,5
Framboises rouges	0,22	0,1	1,1	0,29	0,75	0,05	0,12	0,2	0,13	130	260	0,9
Grenades	0,008	0,0045	0,658	0,02	0,00002	0,0008	0,01	0,03	0,008	116	232	0,23
Groseilles blanches	0,03	0,09	1,4	0,13	0,37	0,01	0,01	0,03	0,02	129	258	0,75
Groseilles rouges	0,15	0,1	1,2	0,22	0,8	0,01	0,01	0,04	0,01	130	260	0,43
Kakis	0,023	0,03	0,663	0,099	0,1	0,0011	0,0001	0,00015	0,23	121	242	0,47
Mandarines	0,134	0,035	0,423	0,06	0,032	0,0013	0,0032	0,0033	0,007	132	264	0,65
Melon de Casaba	0,032	0,036	0,569	0,036	0,008	0,0009	0,0002	0,0002	0,027	136	272	0,48
Melon d'Espagne	0,04	0,036	0,00717	0,046	0,005	0,0011	0,0003	0,00025	0,034	136	272	0,4
Mûres	0,017	0,12	1,1	0,45	0,15	0,07	0,23	0,05	0,1	130	260	0,95
Mûres-framboises	0,086	0,082	0,386	0,086	0,017	0,0054	0,00025	0,0002	0,005	127	254	0,55
Myrtilles	0,063	0,025	0,338	0,054	0,015	0,0042	0,0001	0,00015	0,004	126	252	0,45
Olives	0,42	0,02	3	0,07	0,05	0,03	0,03	0,01	0,4	121	242	1,6
Oranges	0,55	0,13	1,15	0,3	0,13	0,03	0,02	0,03	0,06	131,66	263,34	1,15
Pamplemousse	0,13	0,07	0,75	0,19	0,06	0,02	0,01	0,03	0,02	133	266	0,42
Papayes	0,15	0,25	1,15	0,47	0,15	0,02	0,02	0,12	0,2	133	266	0,4
Pastèque	0,15	0,08	0,65	0,2	0,1	0,06	0,05	0,04	0,14	140	280	0,4
Pêches	0,26	0,08	1,12	0,34	0,16	0,03	0,01	0,05	0,17	135	270	6
Poires	0,15	0,09	0,85	0,25	0,09	0,02	0,03	0,01	0,16	126	252	10
Pommes	0,28	0,56	0,63	0,25	0,11	0,05	0,29	0,05	0,45	129	258	0,31
Potiron	0,067	0,038	1,08	0,14	2,3	0,0025	0,075	0,6	0,003	136	272	0,55
Pruneaux	0,4	0,17	1,5	0,68	0,11	0,1	0,06	0,02	0,33	122	244	0,65
Prunes	0,31	0,27	1,8	0,47	0,12	0,1	0,08	0,01	0,02	107	213	14
Raisin	0,28	0,13	1,8	0,4	0,15	0,05	0,06	0,04	0,04	129	258	0,98
Rhubarbe	0,196	0,033	0,512	0,037	0,0047	0,0016	0,007	0,014	0,004	143	286	0,21
Tomates	0,3	0,37	2,2	0,29	0,14	0,03	0,05	0,38	0,89	142	284	0,8

CINQUIEME PARTIE

MALADIES ET FORMULES

AVERTISSEMENT : Il est illégal pour quiconque, excepté un docteur en médecine diplômé, de diagnostiquer et de prescrire quelque traitement que ce soit pour quelque maladie que ce soit. La liste de maladies ci-dessous répertoriées avec leurs formules correspondantes est destinée à la **profession** médicale et à l'**information** des praticiens. Fondées sur nos expériences et issues de recherches approfondies menées par l'auteur de cet ouvrage avec la coopération du Dr R.D. Pope, ces formules ne sont en aucun cas des prescriptions médicales.

Certaines lois font une **obligation** du traitement médical de certaines maladies infectieuses et contagieuses. Dans la mesure du possible, ayez recours à un médecin privilégiant les bienfaits des irrigations coloniques et de la thérapie par les fruits et légumes et leurs jus crus, plutôt que la prescription de médicaments et produits divers.

Le détail de chaque formule est indiqué aux pages 72 à 75.

Les numéros en caractères gras correspondent aux formules ayant donné les meilleurs résultats. Les autres formules indiquées ont également fait leur preuve.

ACIDOSE : 61 30

Condition toxique de l'organisme résultant généralement de la rétention de déchets et toxines dans le côlon à la suite d'une alimentation « classique » riche en sucres et amidons concentrés et en viande. L'emploi de bicarbonate de soude pour soulager cet affection n'est pas conseillé car à long terme, ce produit inorganique peut se loger dans le cerveau et causer des lésions qui se manifesteront par un croissant grisé sur la partie supérieure de l'iris de l'oeil. Pour corriger l'acidose, se reporter au paragraphe concernant le jus d'épinards, (page 60). L'acidose peut également résulter de perturbations mentales telles que ressentiments, souci, colère, peur, jalousie, dépit, etc. Le premier impératif pour espérer guérir de cette affection est d'acquérir un état d'esprit calme et serein, et de prendre la vie avec philosophie !

ACNÉ, boutons, etc. : **61 1 55**

Impuretés que l'organisme tente d'expulser par les pores de la peau. L'une des manifestations de l'acidose. Il faudra éviter d'utiliser lotions, savons antiseptiques et produits de toute sorte en usage externe, et leur préférer des méthodes naturelles qui s'attaqueront à la cause interne.

ADDISON (MALADIE D') : **3 6 12** (laitue romaine uniquement) 25 74 80

Résultat en particulier d'une carence en sodium organique vital, et en général d'un excès de déchets dans l'organisme, qui a pour effet d'affecter les glandes surrénales. L'injection d'extraits de glandes de bovins ne peut guérir cette affection. Nous avons vu en revanche les nettes améliorations induites par une stricte alimentation crue riche en sodium et pauvre en potassium. La laitue romaine est particulièrement recommandée. Voir ce paragraphe, page 52.

ADIPOSITE : 61 15 31 42

Développement excessif de cellules et de tissus graisseux dans une partie localisée de l'organisme.

AFFECTIONS HÉPATIQUES : 61 30 40

Résultats d'une digestion incomplète des graisses et d'une fermentation excessive dans l'organisme entraînant un défaut de sécrétion de la bile du foie. Les alcools, y compris la bière, entraînent une dégénérescence du foie et ont tendance à perturber de façon chronique les fonctions digestives. Les fritures et les graisses sont les causes les plus fréquentes d'affections hépatiques.

ALBUMINURIE : 61 30 29 1 40 59

Présence d'albumine dans les urines.

ALLERGIES : 61 30 1

Désagrément physique ou irritation cutanée dus à une rétention de toxines en excès dans l'organisme que l'ingestion d'un aliment particulier excite et répand dans l'organisme. Une allergie aux framboises, par exemple, signifie que ce fruit a la propriété d'exciter des poisons qui pourront provoquer un genre d'urticaire.

AMYGDALITE : 61 30 1 2

Conséquence d'un surmenage des amygdales entraînant leur

inflammation. Les amygdales sont postées en première ligne de défense et leur fonction est de contrôler l'entrée dans le corps de trop importantes colonies de germes en cas d'accumulation trop rapide de matières usées dans l'organisme. L'ablation des amygdales relève de la castration. Elle a des répercussions sur la personnalité des enfants opérés qu'elle transforme souvent en adultes impuissants, ou dans le cas des fillettes, en femmes frigides. Une dégénérescence rapide de la structure physique a par ailleurs pu être observée. (Selon les rapports des Drs I. et G. Calderoli de Bergame en Italie, intitulés : Il sottosesso nei popoli senza tonsille, qui fait suite à l'étude de 30 000 cas dans le cadre de leurs recherches dans les universités de Berlin et de Vienne.)

AMYGDALITE PURULENTE : 61 30 2 1

Infection des amygdales due à un excès de déchets du métabolisme dans l'organisme. La formation d'un abcès sera due à la localisation de ces détritus au niveau de la gorge.

ANÉMIE : 61 68 2 28 30 25 29 31 46 55 48 85

Diminution des globules rouges du sang et de leur teneur en hémoglobine, due à la consommation habituelle d'aliments où calcium et autres atomes ont été dévitalisés, tels que conserves, amidons et lait pasteurisé. L'administration d'extrait de foie, par voie orale ou intraveineuse était naguère considérée comme un bon remède ; étant donné les dégâts de ces extraits de foie sur les reins, la plupart des personnes traitées ont développé à plus ou moins long terme une néphrite chronique.

ANGINE DE POITRINE : 61 2 30

Douleurs constrictives dans la région précordiale accompagnées d'angoisse, dues à des troubles valvulaires ou musculaires du muscle cardiaque souvent provoqués par la pression des gaz accumulés dans le côlon.

APHONIE : 61 1 48 53

Extinction de voix.

APPENDICITE : 1 2 30 61

Inflammation de l'appendice résultant d'une stagnation de selles dans le côlon. L'appendice est un organe lymphoïde dont la sécrétion contribue à

neutraliser la putréfaction excessive et l'action bactérienne pathogène dans le côlon qui peuvent avoir des répercussions dangereuses sur l'intestin grêle. Afin d'éviter une intervention chirurgicale inutile, des résultats satisfaisants peuvent être obtenus grâce à des irrigations coliques lorsque c'est possible, ou en tout cas à des lavements à intervalle de 15 à 30 minutes jusqu'à évacuation des selles, suppression des douleurs et élimination de tout danger. Consultez un médecin conscient de la fonction protectrice de cette glande dont la nature ne nous a pas dotés inutilement.

APOPLEXIE : 61 62 2 28 39

Attaque de paralysie. Accident vasculaire cérébral résultant d'une hypertension artérielle dans le cerveau due à la présence d'impuretés dans les vaisseaux tel le calcium inorganique. La stagnation de selles dans le gros intestin, avec la diffusion conséquente de toxines dans le corps, en sont une des causes avérées. Des lavements répétés, plusieurs fois par jour, et un strict régime cru complémenté d'au moins 2 litres de jus par jour représentent des méthodes simples et d'une inestimable valeur.

ARTÉRITES, ARTÉRIOSCLÉROSE, etc. : 61 2 80 28 55

Résultats d'une carence en calcium organique vital et d'un excès de calcium inorganique dans l'alimentation entraînant une perte d'élasticité des vaisseaux sanguins et un épaississement du sang dans les veines. Les dépôts de calcium inorganique épaississent la tunique interne élastique des vaisseaux et provoquent à terme un durcissement des artères.

ARTHRITE : 22 61 6 37 30

Dépôts de calcium inorganique dans les articulations, conséquence d'une alimentation riche en glucides concentrés. Voir le paragraphe spécial consacré à ce sujet.

ASTHME : 61 11 37 60 41

Extrême difficulté à respirer due à une accumulation de sécrétions bronchiques. Les personnes de ma connaissance qui ont observé scrupuleusement les principes de la nature n'ont eu aucune difficulté à se débarrasser de cette douloureuse affection, sanction d'une alimentation trop riche en aliments et boissons producteurs de mucus. Une fois libéré de l'asthme, il suffira de recommencer à manger beaucoup de pain blanc et de

produits laitiers, et à boire beaucoup de lait de vache pour avoir de nouvelles crises. Tous les glucides concentrés, produits laitiers, fromages, etc. sont les amis de l'asthme. Tests allergiques, médicaments miracle, analyses de sang et de sécrétions, inculpation de l'environnement, rien n'y fera. La cause de l'asthme est la présence de mucus. Se reporter au paragraphe sur le raifort (page 47).

ASTIGMATISME : 1 61 30 50

Défaut de vision dû à une mauvaise santé de l'œil privé des atomes vitaux organiques qui nourrissent tout le système optique, aggravée par la présence de matières toxiques dans les organes et les glandes affectant directement la vision. Le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, la thyroïde et le côlon sont tous des glandes ou des organes dont le dysfonctionnement aura une incidence directe sur le fonctionnement du système oculaire.

BOTULISME : 15 66

Intoxication alimentaire très grave par des aliments avariés contenant des toxines du bacille botulique. Ce poison mortel peut se trouver dans les conserves insuffisamment stérilisées et dans la charcuterie, la viande, les pâtés de poisson. En cas d'atteinte botulique, appelez d'urgence le médecin... et le curé.

Les jus de légumes frais et crus sont les nourritures vivantes destinées aux êtres humains vivants !

BRONCHITE : 61 45 11 30 1 37 60 41

Inflammation de la muqueuse des bronches due à un excès de mucus dans le système. C'est l'un des moyens trouvés par la nature pour nous prévenir de cette accumulation excessive de déchets dans le corps, et si nous ignorons cet avertissement, la température du corps pourra s'élever jusqu'à une forte fièvre afin de brûler ces détritus. La nature nous procurera les microbes et les bactéries destinées à faire le ménage et qui entraîneront des désagréments plus grands encore, tels que rhumes, grippe ou pneumonie. Il est toujours fascinant de voir à quelle vitesse les victimes de ces affections récupèrent après l'administration d'un nombre suffisant d'irrigations coliques et de lavements.

BRULURES D'ESTOMAC : Voir Pyrosis.

CANCERS : 1 61

Prolifération anormale de groupes de cellules épithéliales privées de nutriments organiques appropriés. Voir le paragraphe sur le jus de carotte où il est donné une description plus poussée du phénomène cancéreux.

On sait aussi aujourd'hui que parmi les facteurs de développement des cancers figurent les causes psychologiques.

CARIES DENTAIRES : 61 48 55 46 1

Décomposition de l'émail et de l'ivoire des dents due à une carence en atomes organiques vivants susceptibles de nourrir les dents. L'excès de lait, d'amidons et de sucres est une des premières causes du pourrissement des dents.

CATALEPSIE : 61 2 40 30

Rigidité musculaire due à une nutrition impropre des nerfs.

CATARACTE : 61 50 1 40 30

Opacité totale ou partielle du cristallin due à une nutrition incorrecte des nerfs et des muscles optiques. Il est vrai que la chirurgie apporte une solution rapide et efficace dans certains cas, mais soyez sûrs que la nature saura opérer des guérisons plus importantes et plus durables que le scalpel du meilleur chirurgien, à condition que la coopération du sujet soit entière et sincère. Voir le paragraphe sur le jus de chicorée (page 44).

CATARRHE : 61 11 30 41 60

Hypersécrétion des muqueuses enflammées pour cause d'incapacité de l'organisme à assimiler correctement le lait et les amidons concentrés.

CÉCITÉ :

Voir à Cataracte. Voir le paragraphe sur le jus de chicorée (page 44).

CHEVEUX : 53 66

Voir le paragraphe sur le jus d'alfalfa (page 24).

CIRRHOSE DU FOIE : 1 61 30

Conséquence directe d'un surmenage du foie dû à une consommation excessive d'amidons, surtout sous forme de farine blanche, et qui se manifeste

par une sclérose (induration) des tissus de cet organe.

COLIQUES : 61 30

Accès de douleurs violentes au niveau des viscères abdominaux provoquées par des gaz résultant d'une combinaison alimentaire appropriée et de la rétention de matières fécales. Les bébés nourris d'aliments crus et de jus frais sont rarement sujets aux coliques. Les lavements, d'après notre expérience, apportent souvent un soulagement instantané.

COLITE : 61 30 1

Inflammation du côlon due à la constipation et à la nervosité organique ou mentale qui perturbe les processus de digestion. La cause première peut généralement être attribuée à la carence en nutriments organiques vitaux nécessaires au bon fonctionnement du côlon. (Voir les paragraphes Acide oxalique et Épinards). La nourriture cuite est composée d'atomes morts qui ne peuvent nourrir ni régénérer aucune des cellules et aucun des tissus du corps. Pendant que l'on effectuera le changement de régime alimentaire pour passer à un régime cru soigneusement préparé, on pourra boire du babeurre froid afin de soulager les muqueuses enflammées du côlon ; mais il ne faudra pas oublier que tous les produits à base de lait sont producteurs de mucus, et si le lait peut être utilisé en cas d'urgence, il doit l'être judicieusement. Les aliments cuits, au lieu d'aider à rétablir l'état normal du côlon, ont l'effet exactement inverse. En revanche, des carottes finement râpées, et d'autres légumes et fruits préparés de la même façon, crus bien évidemment, seront d'un grand bienfait, accompagnés de jus frais et crus en abondance. Les huiles minérales, inorganiques, ne seront d'aucune utilité, et tous les médicaments sont dangereux pour l'organisme. Les lavements sont par contre extrêmement salutaires. La prévention à leur encontre est souvent le fait de ceux qui en ont le plus besoin mais ne sont pas suffisamment informés de la physiologie de la nutrition et de l'élimination. La crainte que les lavements créent une habitude néfaste est basée sur un défaut de connaissance. La propreté, qu'elle soit interne ou externe, n'est jamais préjudiciable.

CONJONCTIVITE : 61 15 30 1

Inflammation de la conjonctive, membrane muqueuse de l'oeil.

CONSTIPATION : 61 15 30 1

Rétention des selles dans le côlon. Sous l'effet des toxines, le côlon et les viscères en général perdent la coordination de leurs fonctions nerveuses et musculaires, ce qui entraîne une paresse de l'activité d'excrétion. La consommation excessive de nourritures dévitalisées est bien sûr à blâmer. Lisez attentivement les paragraphes consacrés au jus d'épinards et à l'acide oxalique (pages 60 et 62).

CRAMPES : 61 30

1. musculaires : dues à une rétention d'acide urique.
2. intestinales : dues à la présence de gaz produits par des combinaisons alimentaires inappropriées.

CYSTITE : 30 61 40 29 51

Inflammation de la vessie. Voir à Troubles urinaires (page 107).

DÉSORDRES MENTAUX : 61 37 30 1 15 2 40 59

Peuvent provenir d'un dérèglement du système neuro-psychique dû à la présence excessive de toxines dans l'organisme et à une nutrition organique déficiente. Plus fréquemment encore, on peut attribuer l'apparition de désordres mentaux à la trop forte pression psychique qu'exercent les peurs, les ressentiments et toutes les émotions similaires.

DIABÈTES : 61 2 57 50 40 84 85

Incapacité du pancréas de métaboliser les glucides due à une consommation excessive d'amidons et de sucres concentrés. Voir le paragraphe consacré au jus de haricots verts où figure un passage sur les injections d'insuline.

DIARRHÉE : 1 2

Évacuation de selles liquides. C'est la nature qui se charge de nettoyer le côlon car vous avez omis de le faire au moment voulu.

DIPHTÉRIE : 61 2 40 30 47

Maladie contagieuse due à l'installation et à la propagation, généralement dans la gorge, du bacille de Loeffler, survenant assez souvent après l'ablation des amygdales. Le terrain de prédilection de la bactérie responsable de la diphtérie est l'accumulation de détritus dans l'organisme par

défaut de complète élimination et par l'ingestion de nourritures dévitalisées inassimilables. Un corps propre et exempt de toxines ne peut abriter le bacille de la diphtérie.

DYSENTERIE : 6 61 30 1

Inflammation des intestins, surtout du côlon, avec douleurs abdominales et diarrhée grave due à une accumulation de mucus et autres matières usées. Les irrigations coloniques sont recommandées avec la consommation de 2 à 3 litres de jus frais par jour.

DYSPÉPSIE : 61 1 2 30 15

Indigestion due à un excès d'acidité dans le tube digestif.

DYSURIE : 30 1 40 59

Difficulté d'uriner, miction incomplète et douloureuse.

ECZÉMA : 61 2 30 15

Inflammation de la peau due à un excès d'acidité dans les glandes lymphatiques. Résultat aussi de l'expulsion par les pores de la peau de déchets qui auraient dû être éliminés par les reins et les intestins. Voir à Furoncles (page 94).

ÉLÉPHANTIASIS : 61 30 32 40

Œdème avec augmentation importante du volume d'un membre ou d'une partie du corps dû à l'inflammation et à l'obstruction des glandes lymphatiques par des déchets inorganiques.

EMPHYSÈME : 87

(Le terme signifie « enfler » .) Gonflement résultant d'un excès de gaz ou d'air dans les tissus, généralement les poumons, ou d'une infiltration gazeuse dans des tissus non gazeux.

ENCÉPHALITE : 61 30 40 37

Inflammation de l'encéphale (cerveau), conséquence d'une perturbation ou d'une affection du système nerveux. 6 cl de jus de persil trois fois par jour, matin, midi et soir, accompagnés d'un nombre répété de lavements et des jus frais indiqués, ont pu faire leur preuve.

ÉNURÉSIE : Enfant : 30 ; Adulte : 30 40 29

Nocturne chez l'enfant, ou « pipi au lit » . Si l'enfant continue à mouiller son lit après avoir acquis la propreté diurne, le meilleur moyen sera de le réveiller régulièrement au cours de la nuit pour l'amener aux toilettes jusqu'à ce qu'il se réveille de lui-même pour aller se soulager. Les épinards cuits et la rhubarbe comptent au nombre des aliments susceptibles de prolonger le problème du « pipi au lit » en raison de la présence de cristaux d'acide oxalique qui peuvent provoquer une irritation et une hyperactivité des reins.

Chez l'adulte, incontinence, émission involontaire d'urine, fréquemment due à la présence de cristaux d'acide oxalique dans les reins et la vessie. Voir paragraphe sur l'acide oxalique (page 62).

ÉPILEPSIE : 61 15 2 30 40

Brusques attaques convulsives résultant d'une toxémie excessive ou d'une carence nutritionnelle du système nerveux. Peut parfois être causée par la présence de vers dans le côlon (cas d'une jeune femme de 26 ans, qui au bout de vingt-huit jours d'irrigation colonique quotidienne évacua une masse de vers de la grosseur d'un poing. Quelques irrigations supplémentaires achevèrent de les évacuer et ses crises d'épilepsie ne revinrent jamais. Ceci peut passer pour une coïncidence, mais d'autres cas semblables pourraient être rapportés.)

ERYSIPELE : 61 2 30 40

Même chose que l'eczéma mais accompagné de fièvre. La cause en est identique.

FATIGUE : 1 61 30

Elle est l'indication que l'alimentation ne fournit pas un apport suffisant d'atomes vivants aux cellules pour leur permettre de fournir le flot d'énergie dont le corps a constamment besoin. L'effet cumulatif est la destruction des cellules tissulaires et l'accumulation conséquente de déchets dans l'organisme. Si ces déchets ne sont pas évacués, ils appelleront l'installation de microbes et de bactéries. Le repos, le sommeil, le nettoyage du côlon et la consommation de jus frais en abondance sont les meilleurs moyens de surmonter la fatigue.

FIÈVRE : 22 23 24

Élévation anormale de la température du corps lorsque la nature tente de

brûler les matières usées accumulées dans le système. Lorsqu'il n'y a pas de déchets en excès dans l'organisme et que les cellules sont correctement nourries, la fièvre n'a plus aucune raison d'être. Les lavements apportent un soulagement extraordinairement rapide aux états fébriles.

FIÈVRE ONDULANTE : 61 30 20 22 23

L'une des multiples façons qu'a la nature de brûler les déchets du système. Dans le cas de la fièvre ondulante, les microbes actifs dans la destruction des matières usées agissent comme un tisonnier qui excite la température du corps par intermittence, et parfois sans interruption. Pas de matières usées : pas de fièvre ! Le lait pasteurisé fournit un excellent terrain à la fièvre ondulante.

FURONCLES : 61 30 55

Infections bactériennes dues aux toxines présentes dans le sang et se manifestant par des éruptions purulentes au niveau des follicules pilo-sébacés. L'emploi de sulfamides et autres produits chimiques peut avoir des répercussions fâcheuses.

Un furoncle n'est pas une infection de la peau mais simplement l'excrétion par les pores de déchets que l'organisme n'a pu éliminer par d'autres canaux excréteurs, soit que ceux-ci sont déjà saturés de matières usées, soit qu'ils sont atteints de dégénérescence et de paresse par manque de nourriture adaptée et de soins. Lorsque le corps ne peut éliminer les matières usées par les voies éliminatrices principales, il fait appel au système d'élimination étendu que sont la peau et ses pores.

GASTRITE : 61 15 30

Inflammation de la muqueuse de l'estomac due à une formation excessive de gaz par combinaisons alimentaires inappropriées. Tous les produits à base de farine, de sucre et de céréales auront tendance à provoquer des gastrites, et l'alcool sera plus rapide encore que les autres. Les condiments épicés, piments forts, moutarde, vinaigre, tabac, etc., en sont aussi responsables. Les aliments crus, râpés ou réduits aussi fins que possible, sont sans conteste plus salutaires que les aliments cuits.

GLANDES :

Chaque glande de notre corps a une relation précise avec les autres

glandes, soit qu'elle en stimule la fonction, l'inhibe ou exerce d'une façon ou d'une autre un contrôle sur elle. Lisez attentivement le paragraphe sur les **glandes endocrines**. Comprenez bien les influences qu'ont les glandes les unes sur les autres. Ne vous faites jamais retirer une glande sans être bien conscients de l'effet qu'une telle opération peut avoir sur le reste du corps. Il serait également sage d'apprendre à nourrir vos glandes de façon à ce qu'un équilibre parfait s'établisse entre elles. Apprenez les différents éléments minéraux et chimiques qui composent chaque glande et les jus qui sont les plus efficaces pour les nourrir.

GOITRE : 61 59 2 (additionné d'1/4 de cuillerée à café d'algues en poudre : dulse, laitue de mer ou kombu.)

Augmentation de volume de la glande thyroïde par manque d'iode organique dans l'alimentation. L'iode chimique et l'iodure de potassium obtenu chimiquement sont préjudiciables à l'organisme et peuvent à plus ou moins long terme se fixer sous forme de dépôts susceptibles de léser des tissus. La meilleure iode organique se trouve dans les algues, kombu, dulse ou laitue de mer. Voir le paragraphe sur les algues.

GONORRHÉE : 61 15 30 40 76 59

Résultat de la prolifération du gonocoque en raison d'impuretés dans le sang et de matières toxiques dans l'organisme sur lesquelles ce microbe va se développer, en se fixant plus précisément sur les parties génitales. Des médecins français ont découvert que l'huile essentielle de santal sous forme de capsules solubles était extrêmement salutaire.

GOUTTE : 61 2 30 29 15 40 59

Inflammation des ligaments des articulations ou des os, due à une consommation excessive d'alcool et autres stimulants. La goutte et les rhumatismes sont des affections quasiment jumelles.

GRIPPE : 61 11 2 30 41 55

Rétention excessive dans l'organisme de déchets du métabolisme fournissant un terrain de prédilection à la bactérie pathogène de la grippe qui affecte principalement les voies respiratoires et se caractérise par de la fièvre et une prostration nerveuse suivie par un abattement général.

GROSSESSE : 1 30 61 2 48 32 53

La grossesse n'est pas une maladie, naturellement, mais c'est sans conteste la période la plus importante dans la vie de l'enfant à naître. Toutes les habitudes incontrôlées : fumer, boire — de l'alcool autant que des boissons édulcorées et du lait de vache —, manger des quantités excessives de produits céréaliers, amidons et sucres concentrés auront chez la femme enceinte des répercussions en termes de carences minérales chez l'enfant. Une alimentation régulière composée de fruits et légumes crus, qui sont des aliments organiques vivants, complémentés par des quantités quotidiennes abondantes de jus de légumes frais et crus, est largement en mesure de produire de beaux enfants aussi pleins de santé et de vigueur que leur mère. Essayez vous aussi ! Lisez dans son intégralité le paragraphe sur le jus de carotte (page 34).

HÉMORROIDES : 62 61 2

Dilatation des veines formant cul-de-sacs dans la partie inférieure du rectum. Résultat d'une trop grande consommation de pain et autres produits à base de céréales et d'amidon. Les interventions chirurgicales (ligatures ou scléroses par électrocoagulation) sont d'excellents sports d'intérieur pour tout le monde exceptés les malades... La récidive est pratiquement inévitable à plus ou moins long terme, si l'on ne prend pas la peine de purifier le système sanguin des déchets qui l'encombrent.

HERNIE : 61 1 2 15 30

Protrusion de tout ou partie d'un organe sorti de la cavité qui le contient à l'état normal. Résultat d'un manque de tonicité des membranes environnantes.

HODGKIN (MALADIE DE) : 61 27 29 46

Gonflement des ganglions lymphatiques et des amygdales en relation directe avec une perturbation de la rate due à des carences internes et à un déséquilibre de l'alimentation. Les chances de guérison ne sont pas accrues par la radiothérapie ou la gammathérapie, car les effets à long terme des rayonnements ionisants ne sont pas connus, puisque radioactifs. Un programme régulier d'irrigations coloniques, une stricte alimentation crue correctement équilibrée et préparée, et les jus frais indiqués ont donné des résultats satisfaisants.

HYGROMA (ou BURSITE) : **86 30 61**

Inflammation des bourses séreuses (poches membraneuses des articulations), conséquence d'un asséchement du liquide séreux qui lubrifie les articulations mobiles. La consommation quotidienne d'avocat s'est révélée efficace pour stimuler le retour à l'état normal.

HYPERTENSION : 61 2 30 15

Pression excessive du sang dans les artères due à une alimentation inadaptée. Conséquence de la présence d'impuretés dans les vaisseaux sanguins. Les toxines ont trois façons de se retrouver dans la circulation sanguine : 1/ par injections intraveineuses et prise de drogues sous forme médicamenteuse ou autre, 2/ par passage dans le sang d'atomes inorganiques provenant de nourritures cuites ou transformées, surtout les sucres et amidons concentrés, 3/ par rétention de déchets dans les organes et canaux excréteurs.

La fréquence de l'hypertension artérielle dans certaines familles n'est pas héréditaire comme on le croit souvent, à moins que l'on considère la mauvaise circulation sanguine d'une mère abusant de nourritures inorganiques comme un bagage héréditaire qu'elle lègue à son enfant. Le seul trait héréditaire est la qualité et le type de nourriture que la famille dans son ensemble a pour habitude de consommer ; si l'alimentation comporte une proportion excessive d'aliments cuits et de glucides concentrés, il paraît logique qu'une carence nutritionnelle se manifeste chez la plupart des membres de la famille, sinon tous.

HYPOTENSION : 61 2 30 1 29 15

Essentiellement causée par les carences nutritionnelles d'une alimentation cuite ou transformée, et dans tous les cas par l'absence de jus de légumes frais et crus qui agissent rapidement et efficacement pour la régénération des globules rouges du sang. Une des causes sérieusement agravantes est le manque de sommeil ou un mauvais sommeil. Une heure de sommeil avant 22 heures en vaut deux après minuit.

Le tabac et l'alcool sont des causes majeures d'hypertension comme d'hypotension.

IMPUISSANCE : 15 1 30 27 40 31 59

Incapacité physique d'accomplir l'acte sexuel.

INDIGESTION : 23 (dans un verre d'eau chaude) **61 1 30 15**

Résultat d'une mauvaise digestion d'aliments incompatibles. Manger en état de stress, d'angoisse, de peur, peut avoir également l'indigestion pour conséquence.

INSOMNIE : 61 37 30 22

Incapacité à trouver le sommeil due à la tension nerveuse ou une trop grande acidité du système.

JAUNISSE : 61 30 29 40 1

Provoquée par un foie surchargé éliminant l'excrétion de bile par le système lymphatique et les pores de la peau.

LARYNGITE : 61 1 30 15

Inflammation du larynx due à la présence de matières toxiques dans l'organisme.

LEUCÉMIE : 1 26 48 53

Prolifération rapide et massive des globules blancs avec effondrement du taux de globules rouges. Résultat d'une alimentation carencée en atomes organiques.

LEUCORRHÉE : 61 11 30 2 40 41 60 59

Formation ou accumulation excessive de mucus dans l'appareil et les organes génitaux féminins.

LITHIASE (calculs) : 30 40 59 23 (dans un verre d'eau chaude).

Formation de concrétions solides (calculs) de matières inorganiques (calcium du pain et des amidons concentrés) dans les reins ou la vessie.

MALARIA : 61 11 1 30 41 15

Résultat pathologique de la présence d'impuretés dans le sang et de la rétention de toxines dans l'organisme, lorsque l'insalubrité de l'air ambiant permet à des moustiques d'inoculer dans le sang des parasites qui vont vivre et se propager sur ce terrain.

Quand l'organisme aura été saturé de quinine et autres, il sera nécessaire

de procéder à des nettoyages répétés du côlon pour se débarrasser de ces drogues.

« MAL AUX REINS » : 61 30 1 2

Nom commun des névralgies lombaires qui peuvent avoir de multiples causes. Le plus sûr est de consulter un bon ostéopathe ou un chiropracteur compétent en matière de mécanique de la colonne vertébrale et attentif aux voies de la nature. Ce spécialiste sera en mesure de déterminer si la lombalgie résulte d'un lumbago, de constipation, ou de mauvais ajustements vertébraux ou crâniens.

MASTOIDITE : 61 32

Résultat d'une accumulation de mucus dans la région mastoïdienne du crâne (en arrière du conduit auditif externe), généralement après une otite moyenne suppurée, avec inflammation de la muqueuse. Le meilleur moyen d'entretenir la récurrence des mastoïdites chez les enfants est de les nourrir de lait de vache, surtout pasteurisé, de pain blanc, de céréales, de gâteaux et autres produits à base de farine. Le meilleur moyen de les prévenir est d'éviter ces aliments. Voir Rhumes (page 105).

MAUVAISE HALEINE : 61

Résultat de la rétention dans l'organisme de détritus alimentaires fermentés et putréfiés. Les caries dentaires et les infections gingivales sont de pures coïncidences, même si elles résultent aussi de la même rétention de toxines.

MAUX DE TÊTE : 61 2 30 55 15

L'une des manifestations parmi des centaines que le corps est saturé de matières usées et toxiques. Avertissement que nous donne la nature qu'il est temps de procéder à un nettoyage en règle de l'organisme afin de rétablir l'équilibre du sang et de soulager la pression qu'il exerce sur certaines régions de l'encéphale.

MÉLANCOLIE : 61 7 2 30 15 37

Condition toxique de l'organisme et carences nutritives du système nerveux entraînant une humeur maussade pathologique. Manque aussi de confiance en soi.

MÉNINGITE : 61 30 2 1

Accumulation de déchets dans l'organisme sur lesquels le méningocoque peut prospérer. Dans un corps sain, le microbe peut périr par absence de terrain nutritif ou pénètrer et ressortir sans affecter le système.

MÉNOPAUSE : 61 32 73 30 2

MENSTRUATION : 61 59 30 68 2

MIGRAINE : 61 2 30 15 47 37

Impuretés dans le système sanguin et les centres nerveux en état de carences nutritives entraînant des douleurs intenses affectant généralement un seul côté de la tête, survenant par crises aigües très déprimantes et débilitantes pour le malade.

NÉPHRITE : 30 61 40 29 59

Inflammation des reins résultant généralement d'une rétention excessive d'acide. Voir le chapitre sur les protéines dans l'ouvrage *Salades et régime végétarien*.

NERVOSITÉ : 61 37 30 40 15

Irritabilité de certains centres nerveux due à une carence en nutriments alcalins.

NEURASTHÉNIE : 61 37 2 30 40 55

Dépression fonctionnelle du système nerveux due à une insuffisance ou une inadéquation de nutriments organiques, et qui se manifeste à la suite de périodes de tension nerveuse prolongée, de peurs, d'angoisses, ou de surmenage.

NÉVRALGIE : 61 37 30 40

Douleur intense dans la région d'un nerf privé de nutriments appropriés.

NÉVRITE : 23 30 61 40

Souvent conséquence de la présence de cristaux d'acide urique exerçant une pression très douloureuse sur les muscles et les nerfs. La consommation de viande est l'une des causes premières d'acide urique. Le métabolisme des

viandes en produit de telles quantités que les muscles finissent par en être saturés et que cet acide se transforme en cristaux.

OBÉSITE : 61 1 30 15 34

Excès de tissu adipeux résultant de combinaisons d'aliments incompatibles et de la consommation excessive de sucres et d'amidons. Parfois due aussi à un dysfonctionnement glandulaire. Étudier le paragraphe sur les Glandes. Le témoignage suivant ne manque pas d'intérêt : « Un an après avoir totalement supprimé de mon alimentation les graisses et les amidons, et proscrit toutes les boissons alcoolisées, y compris la bière, j'avais déjà perdu 20 kgs et 30 cm de tour de taille. Sept ans après, je peux dire en toute conscience que je n'ai jamais vécu aussi bien que depuis l'adoption de mon nouveau régime alimentaire, alors que quelques années plus tôt, je l'aurais jugé dangereux pour ma santé et complètement farfelu. »

ŒDÈMES DIFFUS, ANASARQUE : 61 30 29 40 59 **11**

Eau en excès dans le corps par insuffisance d'élimination rénale.

ORCHITE : 30 61 40 29 37 59

Inflammation des testicules, due à une rétention de matières toxiques dans l'organisme. Parfois due aussi aux excès.

OSTÉITE : 61 48 55 46 1

Destruction progressive des tissus osseux due à un abus de lait et de sucres et amidons concentrés.

OSTÉOMYÉLITE : 1 61 48 30 43

Inflammation des os avec désagrégation de la structure osseuse et épanchement de pus. L'os, comme toute partie du corps, réclame des nutriments vivants et organiques. Sans eux, les cellules s'étiolent, les déchets s'accumulent et toute la structure s'effondre.

OXYGENE (pauvre distribution) : 61 30 37 46 55

L'hémoglobine, la composante rouge du sang, prend de l'oxygène des poumons et le distribue dans le corps par le sang. Ce système fonctionne mal quand il y a un manque de fer dans l'hémoglobine.

PARALYSIE : 61 40 30 6

Perte du pouvoir de contrôle ou de coordination volontaire et involontaire des muscles, due à une carence des centres nerveux.

PARALYSIE INFANTILE : 61 40 32 1 2

Ou poliomyélite. Maladie moins courante et moins grave que ne le voudrait l'opinion qui en a été généralisée. Incapacité du corps à recharger et à régénérer sa réserve de liquide céphalo-rachidien en raison d'un mauvais métabolisme ou d'un excès de sucres et amidons dévitalisés, ainsi que d'une grande carence en élément organiques.

Le virus de la poliomyélite ne peut pas exister sur des tissus sains. S'il a réussi à s'implanter, la démarche logique sera de l'affamer en détruisant et en éliminant du corps toutes les matières usées qui lui permettraient de survivre. Dans tous les cas, la prévention réside dans une nutrition adéquate composée d'aliments organiques vivants, ni cuits ni transformés. Ceci sera tout aussi impératif pour rétablir la condition normale du corps. L'administration de médicaments, par injections ou autre, ne pourra que retarder les progrès puisque les cellules et les tissus ne seront toujours pas alimentés correctement pour retrouver la santé. Plutôt que tout autre cause, l'origine de beaucoup de paralysies infantiles serait assurément à rechercher dans l'excès de la consommation de lait, de sucres, d'amidons, de céréales et de boissons édulcorées.

PARÉSIE : 61 2 40 30 6 47

Paralysie partielle ou légère, incapacité fonctionnelle des nerfs de coordonner les mouvements due à une carence en nutriments organiques adéquats.

PÉRITONITE : 61 30 40 15

Inflammation des membranes de la cavité abdominale.

PHLÉBITE : 61 2 30

Inflammation des veines due à la présence de quantités excessives d'amidons, de calcium et de toxines dans le corps.

PIED D'ATHLÈTE : 61 30 1

Intertrigo mycosique. Développement de champignons dans les espaces

inter-digitaux des pieds où l'acidité s'installe par manque d'aération. On ne parviendra pas à s'en débarrasser si l'on continue à emprisonner ses pieds dans des chaussures de cuir fermées qui les empêchent de respirer et empêchent les toxines acides de s'évaporer. La solution à leur élimination est de laisser le plus possible les pieds à l'air. Le port de sandales a un effet salutaire non seulement sur le pied mais sur l'anatomie toute entière. Même par temps de pluie ou de neige, le port de sandales sera plus sain que celui de chaussures fermées ou de bottes en caoutchouc.

PLEURÉSIE : 30 61 40

Inflammation de la plèvre due à l'élimination incomplète des toxines du corps, souvent accompagnée de fièvres et de douleurs respiratoires.

PNEUMONIE : 61 30 11 41

Inflammation aigüe du poumon due à la présence de quantités anormales de mucus et autres matières indésirables dans le système, conséquence d'une consommation de lait et de sucres et amidons concentrés.

POLIO : Voir Paralysie infantile.

PROBLÈMES CARDIAQUES : 61 2 30

Résultent généralement de la présence d'impuretés qui bouchent les vaisseaux sanguins, lesquels exercent à leur tour une pression excessive sur le muscle cardiaque. Le coeur, après tout, n'est guère plus gros que le poing, il ne pèse que 300 grammes alors qu'il pompe 200 ml de sang à chaque contraction. Cela peut sembler peu mais le volume total pompé par 24 heures dans des conditions normales s'élève à 20 000 litres ! Et en cas de stress, ce volume peut monter jusqu'à 100 000 litres par 24 heures. Sur la durée moyenne de 70 ans de l'existence sédentaire commune, le nombre de battements cardiaques est estimé à 3 000 000 000 (3 milliards), avec un supplément de 30% pour les périodes de stress et d'angoisse ! Aucun mécanisme fabriqué par l'homme ne pourrait être soumis jour après jour et sans interruption à un tel effort sans se désintégrer très rapidement, surtout si l'on ne le traitait pas mieux que nous ne traitons la plupart du temps notre coeur et le reste de notre corps...

Le sang transporte jusqu'au cœur tout ce qu'il récolte dans l'organisme. Ainsi, les molécules d'amidon du pain, des farines et des produits céréaliers, insolubles dans l'eau, auront tendance à obstruer la circulation sanguine. Ces

encombrements exercent une pression excessive sur le mécanisme de pompe du coeur, entraînant des problèmes cardiaques. La pression de gaz dans l'angle gauche (splénique) du côlon est un facteur contribuant au déclenchement de troubles cardiaques. Une planche "Relaxation des pieds" a déjà aidé de nombreuses personnes à soulager leurs semblables dans de telles situations.

PROBLÈMES RÉNAUX (excès d'acide urique, etc.) : 30 61 40 29 59

Résultat d'une élimination incomplète ou insuffisante des produits du métabolisme, surtout ceux issus d'une forte consommation de viande. La bière, le vin et l'alcool sont d'importants facteurs de problèmes rénaux.

PROLAPSUS (descente d'organe) : 61 2 30 40 15

Glissement vers le bas d'un organe qui perd sa position normale en raison d'une perte de tonicité du système musculaire et nerveux, conséquence d'une mauvaise alimentation.

PROSTATE (TROUBLES DE LA) : 23 30 61 1 85

Résultat soit d'excès alimentaires, soit d'une carence en nutriments vitaux et vivants dans l'alimentation de toute une vie.

PRURITS : 61 30 15 1

Fortes démangeaisons causées par des microbes ou des bactéries cherchant à quitter l'organisme par les pores de la peau.

PSORIASIS : 61 30 15 1 2

Maladie de la peau. Colonies microbiennes se nourrissant des matières usées et des déchets de l'organisme et émergeant de l'organisme par la peau sur laquelle elles causent des rougeurs squameuses et prurigineuses.

PYÉLITE : 30 61 1 40 29 28 59

Inflammation de la muqueuse du bassinet (partie élargie des voies excrétrices du rein), habituellement associée à une inflammation du rein, due à une rétention excessive d'acide urique.

PYORRHÉE : 61 1 2 30

Inflammation des gencives et déchaussement des dents dûs à la présence de déchets en excès dans l'organisme et d'une carence en nutriments

organiques vivants dans l'alimentation.

PYROSIS (Brûlures d'estomac) : 30 61 29 40 59

Sensations de brûlures intenses allant de l'épigastre à la gorge, souvent accompagnées d'un renvoi de liquide acide, dues à la présence d'acide urique en excès et d'autres matières toxiques résultant de la fermentation et de la putréfaction d'aliments incompatibles.

RHUMES : 61 11 30 41 60 23 (dans de l'eau chaude)

Phénomène identique mais moins virulent ou persistant que la catarrhe. Irrigations coliques et lavements ont prouvé leur efficacité immédiate pour mettre un terme à un rhume. La prévention des rhumes est, sachez-le, la chose la plus simple qui soit. Dès que l'on aura procédé aux étapes ardues et désagréables de nettoyage des matières fécales du corps, et que l'on aura adopté une alimentation non productrice de mucus à base de fruits et de légumes crus, complétée par des jus frais en abondance, la cause des rhumes sera définitivement éliminée ! Vaccins, médicaments et antibiotiques ne font du bien qu'à ceux qui les prescrivent, et il y a fort à parier que ceux-ci ignorent le plus souvent que ces produits n'ont aucune action bénéfique.

Lisez, ci-après, le paragraphe : «Oh, vous avez encore attrapé un rhume! »

RHUME DES FOINS : 61 11 30 40 15 50 41

Sécrétions anormales de mucus dans les yeux, le nez et le rhinopharynx dues à la consommation excessive de lait, d'amidons et de produits céréaliers. Mon expérience m'a appris que l'air frais est moins à craindre que les injections de corticoïdes. Voir le paragraphe sur l'asthme (page 87) qui s'applique aussi bien au rhume des foins.

ROUGEOLE : 61 6 30 1 47

Microbes et bactéries quittant le corps par la peau. L'une des méthodes de nettoyage de la nature, surtout dans l'enfance.

SCLÉROSE EN PLAQUES : 61 40 59 2 1

Affection dégénérative du système nerveux central due à une carence nutritive des cellules nerveuses et cérébrospinales. Cette maladie est la preuve la plus flagrante de l'effet destructeur des amidons et céréales utilisés comme

nourriture pour les humains. Au long de mes 50 ans d'observation et de soins, je n'ai jamais assisté à une amélioration durable lorsque le patient continuait à conserver dans son alimentation le pain, les céréales et autres aliments à base d'amidon. En revanche, de nombreux patients ont pu guérir lentement en proscrivant ces aliments, ainsi que la viande, de leur alimentation, pour leur préférer des fruits et des légumes crus et des jus frais et crus à raison d'au moins 3 litres par jour, le tout accompagné d'irrigations coliques fréquentes. Le grand danger, avec cette affection, provient de la négligence à suivre scrupuleusement ce programme, ce qui a pour conséquence le développement de complications secondaires.

SURDITE : 61 11 40 41

Fréquemment due à la présence de mucus dans les conduits auditifs. Parfois due à la pression crânienne sur les nerfs et les vaisseaux sanguins en rapport avec l'appareil auditif. Des réajustements crâniens, dont la pratique est connue sous le nom de crâniopathie, peuvent soulager ces problèmes d'audition.

THROMBOSE : 62 2 61 30

Coagulation d'un caillot de sang qui obstrue un vaisseau sanguin en raison de la présence dans le sang de molécules d'amidon insolubles dans l'eau, issues du pain, des céréales, et d'autres produits farineux.

THROMBOSE CORONARIENNE : Voir Thrombose.

TOUX : 11 61 30

Résultat des efforts du corps pour déloger et expectorer le mucus encombrant les voies respiratoires. Les sirops pour la toux sont d'excellents moyens de se constituer une bonne réserve de toux pour l'avenir. Voir à Rhumes (page 105). Des gargarismes avec du jus de citron, pur ou dilué, soulagent les muqueuses irritées par la toux.

TOXÉMIE : 61 30 37 15 40

Empoisonnement résultant de la rétention de selles ou de déchets du métabolisme entraînant une condition d'hyperacidité.

TROUBLES DE LA FONCTION HÉPATIQUE : 30 61 1 29 40 46

Résultat d'une consommation excessive de nourritures dévitalisées, de sucres et amidons concentrés, de graisses et de viande. La bière, le vin et les alcools sont aussi des facteurs importants de troubles de la fonction hépatique.

TROUBLES DE LA VÉSICULE BILIAIRE ET CALCULS BILIAIRES : 30 61 40 29 23 (dans un verre d'eau chaude)

Graisses cuites et fritures sont les causes les plus fréquentes d'un dysfonctionnement vésiculaire. Voir à Affections hépatiques (page XXX). Les calculs biliaires et les gravelles résultent d'une accumulation dans la vésicule de calcium et d'autres matières inorganiques que l'organisme n'a pu assimiler. Amidons, pains et produits céréaliers sont pleins de calcium inorganique. Le jus d'un citron dans un verre d'eau chaude non sucrée, plusieurs fois par jour, pendant trois à quatre semaines, aide à dissoudre ces concrétions. Il faut consommer également les autres jus indiqués. La nature n'a pas conçu la vésicule biliaire chez l'être humain pour qu'elle lui soit retirée. La vésicule biliaire est indispensable au bon fonctionnement du foie. Votre corps vous appartient et si, par ignorance de son fonctionnement, vous acceptez de vous soumettre au bistouri d'un chirurgien, vous ne pourrez vous en prendre qu'à vous-même.

TROUBLES DE LA VISION : 1 61 50

Voir à Cataracte et à jus d'endive (pages 89 et 44).

TROUBLES URINAIRES : 30 61

Les irritations de la vessie sont généralement dues à un excès d'acidité provenant de nourritures qui laissent dans l'organisme des produits insuffisamment digérés ou dissous par le métabolisme, tels les cristaux d'acide urique produits par la viande, et les cristaux d'acide oxalique produits par les épinards cuits et la rhubarbe. L'accumulation de ces cristaux associée à l'absence de modification de mauvaises habitudes alimentaires peut entraîner la formation d'excroissances ou de tumeurs. Leur ablation, cautérisation, exposition aux rayons X ne guérira jamais la cause. Au contraire, ces tumeurs finiront par revenir, sous des formes parfois plus malignes. La consommation d'amidons concentrés est aussi un facteur aggravant. L'inflammation de la vessie, ou cystite, aura une incidence sur la miction qu'elle rendra plus ou moins pénible, et sur les parois de la vessie qu'elle endommagera.

Les calculs dans la vessie peuvent se former dans cet organe ou bien

provenir des reins. Chez les hommes, de nombreux troubles de la vessie sont à mettre en rapport avec des troubles de la prostate.

TUBERCULOSE : 61 45 1 30 2 11 37 40 41

Conséquence d'un excès de mucus dans l'organisme entraînant la propagation du bacille de Koch qui provoque des lésions sur les tissus environnants, notamment le poumon. Le lait de vache, aussi bien cru que pasteurisé, est pour l'homme la nourriture la plus productrice de mucus, mucus qui est un terrain naturel de prédilection pour toute sorte de germes. De nombreux cas de tuberculose sont certainement imputables à la consommation de lait de vache plus qu'à tout autre cause.

TUMEURS (osseuses, hépatiques, utérines) : 62 61 30 40

Grosseurs dues parfois à une carence en éléments organiques et à une consommation excessive d'aliments inorganiques concentrés, produits farineux surtout. Les facteurs aggravants sont les états d'esprit négatifs tels que les ressentiments de toute une vie, les colères, les frustrations, etc.

TUMEURS CÉRÉBRALES : 62 61 30 40

Résultats de la présence d'impuretés dans le sang qui coagule au niveau des vaisseaux du cerveau. La pression créée à l'intérieur de la boîte crânienne entraîne des dysfonctionnements de la parole et du raisonnement, ou de la motricité, selon la localisation de la tumeur. Les interventions chirurgicales entraînent le décès de nombreux patients alors que les irrigations coloniques, lavements et autres méthodes de purge sont ignorées.

TYPHOIDE : 61 30 28 1 37 6

Maladie infectieuse caractérisée par une fièvre élevée, un état de stupeur et des troubles digestifs graves. Due à la propagation du bacille typhique favorisé par la carence en éléments organiques indispensables à l'organisme.

ULCÈRES (sutout de l'estomac) : 61 1 30 5 37 6

Syndrome déficitaire causé par la dégénérescence des tissus résultant de la fermentation et putréfaction d'aliments incompatibles. Peuvent aussi être le fait d'un état d'anxiété permanent ainsi qu'aux mêmes facteurs psychiques que pour les cancers et tumeurs.

URÉMIE : 30 61 29 40 59

Présence dans le sang d'urée et autres produits azotés de l'excrétion urinaire, due à une grave déficience de la fonction des reins.

URTICAIRE : 61 2 30 15 1

Hyperacidité de l'organisme qui tente de revenir à un état normal par excrétion à travers les pores. Voir Allergies (page 85).

VARICELLE : 61 30 1 2

Le virus de la varicelle se propage sur un type de mucus essentiellement formé par les déchets de la digestion du lait des sucres et amidons concentrés. En l'absence du véhicule fourni par le mucus, le virus ne peut bien évidemment exister ; mais si l'enfant a été nourri de lait de vache, de céréales, de pain, de gâteaux, il faudra s'attendre à ce que ce virus qui doit pouvoir se nourrir pour vivre se propage sur un terrain aussi fertile. Un virus est un microorganisme pathogène vivant. Or aucun organisme vivant ne peut vivre sans se nourrir. Si le virus de la varicelle n'apprécie pas la qualité du mucus présent, la nature se fera un plaisir de vous proposer un autre virus ou microbe pour faire le travail de nettoyage. Selon le nom donné à ce « nettoyeur » , on aura l'une ou l'autre de ces maladies dites « infantiles » . Une alimentation à base d'amidons, de céréales et de lait est idéale pour ces microbes qui, à partir de la peau, réintroduisent les poisons à l'intérieur du corps, où ceux-ci attendront le moment de ressurgir tôt ou tard sous un autre nom. Le diagnostic par iridologie (examen de l'iris de l'oeil) est plus performant pour mettre ce processus en évidence que tous les tests de laboratoire. Le traitement sera le même pour la varicelle que pour les rhumes (voir page 105).

VARICES : 61 2 30 62 15

Résultat d'une alimentation riche en sucres et amidons concentrés entraînant des dépôts calcaires sur les parois des veines.

VÉGÉTATIONS : 61 1

Inflammation et gonflement des tissus pharyngés, des végétations adénoïdes et des amygdales dus à une présence excessive de mucus dans l'organisme et de selles dans le gros intestin. Résultat d'une grande consommation de lait de vache et d'aliments riches en sucres et amidons

concentrés.

VERTIGES : 30 61 2 1

Troubles de l'équilibre causés par l'accumulation de matières usées dans l'organisme.

SIXIEME PARTIE

AUTRES SUJETS D'INTERET VITAL

1. "OH, VOUS AVEZ ENCORE ATTRAPE UN RHUME ?"

Vous avez le nez bouché ? Vous éternuez ? Vous vous sentez abattu ? Oh, vous avez encore "attrapé" un rhume !

Depuis de très nombreuses années, les chercheurs cherchent, et tentent de trouver, d'isoler et d'identifier un "microbe" insaisissable qui serait responsable du simple rhume.

Au milieu des années 20, la recherche scientifique fit les gros titres des journaux avec la "découverte" de ce fameux "microbe", qui était cependant trop petit et trop insaisissable pour être isolé ou même visible au moyen des microscopes les plus puissants de l'époque. Et pourtant, on avait "découvert" ce microbe !

Les microscopes électroniques, de plus en plus performants, permettent aujourd'hui d'agrandir des milliers, et même des centaines de milliers de fois, le virtuellement invisible. En sorte que les scientifiques caressent encore l'idée d'"attraper" un jour ce microbe, mais à ma connaissance, les recherches n'ont toujours rien donné.

Bien sûr, ils ont réussi à identifier une bonne centaine de microbes, virus et bactéries différents, mais aucun d'entre eux n'est capable de provoquer un rhume. Tous se développent sur le mucus présent en cas de rhumes : c'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils existent, pour dissoudre, désintégrer, décomposer et évacuer le mucus qui accompagne le simple rhume.

Mais le microbe ou le virus censé démarrer un simple rhume n'a jamais été détecté, et selon moi, ne le sera jamais.

Soyez-en persuadés, il n'existe aucun microbe au monde qui puisse être la cause d'un rhume. Encore une fois, l'analogie avec l'électricité va se montrer intéressante pour expliquer le fonctionnement des rhumes. Votre installation électrique est équipée de fusibles, nous sommes d'accord ? Que se passe-t-il lorsque le circuit électrique est en surchauffe parce que vous avez surchargé la ligne en faisant fonctionner trop d'appareils en même temps ? Est-ce qu'un "microbe" vous avertit qu'un fusible va sauter ou que la surchauffe des fils électriques risque de mettre votre maison à feu ? Non, absolument pas. Si le

fusible ne saute pas, la surcharge électrique et la surchauffe des fils provoqueront un court-circuit qui déclenchera un incendie.

Repensez à cette histoire la prochaine fois que vous "attraperez un rhume"...

Dans l'ordre naturel des choses, s'ils ne sont pas évacués de l'organisme, les déchets produisent dans le corps une fermentation et une chaleur anormale. Quand cette fermentation atteint un degré de toxicité suffisamment élevé, la Nature, alarmée par notre négligence à faire le ménage à l'intérieur de notre organisme, nous adresse une mise en garde sous la forme de cette élimination de mucus que l'on appelle de tout temps un "rhume". C'est aussi simple que cela, et la preuve m'a été apportée un nombre incalculable de fois que si l'avertissement de la Nature est ignoré, des pathologies plus graves se développent, dont la liste bien connue couvre des pages entières d'encyclopédies médicales.

Ne maudissez jamais un rhume qui vous tombe dessus. Soyez bien plutôt reconnaissants de cet avertissement fort à propos, et intervenez en conséquence. Aucun médicament n'a jamais guéri un rhume sans entraîner le développement d'affections secondaires d'une nature parfois plus grave et que l'on n'attribue jamais à ces médications.

En résumé, le rhume est le résultat de la sécrétion d'un trop-plein de déchets accumulés, et de leur élimination insuffisante et inadéquate. Le côlon est le réceptacle de toutes ces toxines. De là, celles-ci se propagent dans tout le corps et occasionnent une production malsaine de mucus dans les sinus. Une accumulation excessive de selles dans le côlon est un facteur contribuant à la production de mucus. Et le résultat en est... **le rhume** !

Toute personne intelligente devrait accorder son attention à ces faits et entreprendre ce que d'innombrables de ses semblables entreprennent dès les premiers symptôme de rhume : effectuer des irrigations coliques et des lavements pour en éliminer la cause. Des jus de fruits et un jeûne d'un jour ou deux — pendant lesquels on ne boira que de l'eau et des jus de fruits — se révèleront très efficaces pendant cette période de nettoyage.

Un régime à base d'aliments crus et de jus crus, et une hygiène interne scrupuleuse, tout particulièrement du côlon, sont sans conteste les meilleurs moyens de prévenir l'accumulation de toxines et la formation de mucus.

2. LES GLANDES ENDOCRINES

Le corps humain ne pourrait fonctionner sans l'intervention du système endocrinien. Les sécrétions de nos glandes sont les mécanismes activateurs responsables et partie prenante de toutes les fonctions et de tous les processus opérant dans notre corps.

Certaines glandes sont à sécrétion interne, d'autres à sécrétion externe. Toutes produisent en quantités micro-microscopiques une substance connue sous le nom d'**hormones**. Les glandes endocrines, à sécrétion interne, ne possèdent pas de canal excréteur leur permettant de déverser leurs hormones à l'extérieur. Ces hormones passent par osmose dans le sang ou la lymphe. Les glandes ouvertes, ou exocrines, déversent leurs produits dans le sang, la lymphe, ou l'environnement immédiat, grâce à un ou plusieurs canaux conduisant les sécrétions de l'intérieur productif de la glande vers l'extérieur. Les amygdales et l'appendice sont des glandes exocrines. Les premières déversent leurs produits dans la bouche, la seconde s'épanche dans le côlon. D'autres glandes, telles le pancréas, sont mixtes, à la foix exocrines et endocrines.

Les hormones sont déversées généralement dans le sang ou la lymphe, mais elles peuvent aussi avoir une action apparentée à celle d'un contact électrique qui, effectué à un endroit du corps, déclenche, interrompt ou modifie une action à un autre endroit parfois éloigné.

Le volume d'hormones sécrété à n'importe quel moment est si infinitésimal qu'il faudrait, pour obtenir par exemple 1g d'extrait d'hormone épiphysaire, collecter les hormones produites par environ 3 000 glandes pinéales !

A l'instar de toutes les autres parties du corps, les glandes doivent être constamment nourries pour être en mesure de fonctionner correctement. Et la nourriture qu'on leur fournit devrait être de la meilleure qualité eu égard au travail important, complexe et subtil que ces glandes sont appelées à fournir.

L'extension des ramifications de la chaîne hormonale est tout bonnement phénoménale, et un survol même rapide du système endocrinien suffit à nous emplir de gratitude envers notre Créateur pour avoir doté notre organisme si insignifiant d'une si pure merveille d'ingéniosité.

Le moins que nous puissions faire pour aider notre extraordinaire système glandulaire à fonctionner au maximum de ses capacités est de conserver notre corps exempt de toute matière impure et toxique, de le nourrir des meilleures nourritures crues et des meilleurs jus que nous pourrons obtenir, et d'apprendre à contrôler parfaitement notre esprit et nos émotions.

En consacrant toute l'attention qu'il mérite à ce projet, nous nous emplirons de l'énergie nécessaire pour mener une vie joyeuse, accomplie, heureuse, intelligente et fructueuse.

3. LE VINAIGRE

Tout ce que vous pouvez entendre dire sur les effets nocifs du **vinaigre** s'applique aux **seuls** vinaigre blanc distillé et vinaigre de vin rouge, dans lesquels l'élément délétère est l'**acide acétique**.

Le **vinaigre de cidre pur**, en revanche, obtenu à partir de pommes entières, non dilué, contient le constructif **acide malique** utile à la digestion.

Le vinaigre blanc distillé et le vinaigre de vin sont dangereux car ils détruisent rapidement les globules rouges du sang et provoquent de l'anémie. Ils interfèrent également avec les processus de digestion qu'ils retardent, et contrecarrent l'assimilation correcte de la nourriture. Ces vinaigres ($C_2H_4O_2$) sont le produit de la fermentation acétique de vin fermenté (vinaigre de vin) ou de solutions alcoolisées telle la liqueur de malt (vinaigre de malt). Avec le vinaigre blanc, ils présentent un taux très élevé, de 3 % à 9 %, d'acide acétique, ainsi que de l'acide tartrique. On sait que l'acide acétique du vinaigre est un facteur contribuant à la cirrhose du foie, et aux ulcères des intestins et du duodénum.

Le vinaigre de cidre contient, lui, de l'acide malique ($C_4H_6O_5$) qui est un constituant naturel des pommes et qui intervient positivement dans la digestion. L'acide malique est un acide constructif qui se combine aux éléments alcalins et minéraux de l'organisme pour produire de l'énergie et du glycogène, réserve importante de glucides, qui sera stocké dans le système pour des utilisations ultérieures.

La dimension de cet ouvrage ne permet pas d'approfondir ici le vaste

champ d'indications positives du vinaigre de cidre. Citons simplement son action bénéfique dans la coagulation du sang et la régulation du flux menstruel, et sa contribution à la bonne santé des vaisseaux sanguins, veines et artères, et à la production du sang.

L'une des vertus remarquables du **vinaigre de cidre** est sa teneur extraordinaire en potassium, élément indispensable à l'organisme pour fabriquer et stocker ses réserves, et pour lui garantir calme et harmonie. Ce potassium se combine très facilement à d'autres éléments parmi les plus importants pour le corps tels le calcium, le sodium, le fer, le magnésium, le chlore et le silicium.

Il est important, lorsque vous choisissez votre vinaigre de cidre, de connaître sa provenance afin de vous assurer qu'il est bien issu de pommes entières et non obtenu à bon marché à partir de trognons et de pelures.

Le vinaigre de cidre a sa place dans le placard de votre cuisine autant que dans votre armoire à pharmacie. Ses qualités antiseptiques défient l'imagination. De nombreuses personnes souffrant de taches cutanées, même de type contagieux, ont pu être guéries par l'application de vinaigre de cidre directement sur la peau.

Il était autrefois d'usage en Ecosse, et peut-être l'est-il encore aujourd'hui, de faire résorber les varices par des applications de vinaigre de cidre sur toute la longueur de la veine, matin et soir, pendant un minimum d'un mois, tout en buvant quotidiennement deux ou trois verres d'eau additionnée de deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre. Et ça marche !

Votre vie se manifeste dans la condition de votre sang qui est synthétisé par la moelle de vos os, activé par votre rate et transporté par vos vaisseaux sanguins. Il s'agit d'un processus naturel systématique qui entraîne le renouvellement complet du flux sanguin tous les vingt-huit jours. Pour être en bonne santé et à un niveau d'efficacité optimum, il faut que l'équilibre soit maintenu pendant la création des nouvelles cellules sanguines et l'accomplissement de la fin du cycle par les vieilles cellules.

Aucun type d'alimentation n'est mieux adapté pour le maintien de cet équilibre qu'un régime à base de fruits et de légumes crus, et de leurs jus. De même, aucun ingrédient n'est plus rapide et plus efficace pour retrouver cet équilibre perdu que le vinaigre de cidre pur.

Toutes les hémorragies, menstruelles, hémorroïdiennes, nasales, coupures, etc., trouvent un remède formidable dans le vinaigre de cidre que l'on consommera à raison d'un verre d'eau additionné de deux cuillerées à soupe de

vinaigre de cidre, une, deux, et trois fois par jour si nécessaire.

Lorsque l'appareil digestif ne digère pas les protéines, il s'ensuit une carence en acide hydrochlorique qui a souvent pour conséquence l'hypertension artérielle. Une à trois cuillerées à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau au cours des repas contribue efficacement à faire baisser la pression du sang.

4. A PROPOS DU LAIT

Avertissement de l'éditeur américain : La science découvre aujourd'hui seulement des faits médicaux qui étaient déjà évidents et capitaux pour le Dr Walker, et en particulier le fait que de nombreux enfants sont allergiques au lait de vache.

Norman Walker recommandait le lait de chèvre CRU, mais les lois modernes interdisent la vente de tout lait cru non pasteurisé. Nous avons néanmoins choisi de laisser ses propos tels qu'il les a écrits afin de vous laisser seuls juges de leur pertinence et de leur valeur.

Lorsqu'un être humain de tout âge a besoin de **lait** qui ne soit pas du lait maternel **humain**, le lait le meilleur et le plus logique à employer est le **lait de chèvre cru**.

Ce lait ne doit **jamais** être chauffé à plus de 48°C, car au-dessus de 55°C, les enzymes sont dénaturées. Le lait pasteurisé doit être proscrit pour la même raison. Il vaut mieux, lorsque c'est possible, consommer le lait de chèvre sitôt après la traite, avant de le réfrigérer. Si cela n'est pas possible, il se conserve très bien un jour ou deux au réfrigérateur dans une bouteille hermétique.

On ne répètera cependant jamais assez que le meilleur lait pour un nourrisson est le lait de sa **mère**.

Récemment, j'ai été le témoin d'une petite aventure qui m'a conforté dans mes certitudes. La fillette d'un couple d'amis, âgée de 22 mois, que sa mère avait nourrie au sein jusqu'à l'âge de 1 an puis qui avait bu quotidiennement le lait cru des deux chèvres de la maison, n'avait jamais connu le moindre rhume, ni la moindre rhinopharyngite, ni même le moindre "nez qui coule"... jusqu'au jour où elle but du lait de chèvre pasteurisé.

Les chèvres de la maison s'étant taries, le papa était allé trouver un éleveur voisin pour lui acheter du lait de chèvre cru. Mais l'éleveur lui avait répondu qu'il n'avait le droit de vendre que du lait pasteurisé. L'insistance et les

arguments de l'éleveur eurent raison de la réticence de mon ami qui acheta un litre de lait pasteurisé et le fit boire à sa fille.

Dans les deux jours qui suivirent, la fillette commença à avoir "le nez qui coule" et à être irritable. Son père partit sur le champ acheter deux autres chèvres et donna à sa fille du lait **cru**.

En deux jours, les troubles avaient disparu !

Cette enfant boit régulièrement du lait de chèvre **cru** et du jus frais et cru de carottes. Et son cas n'a rien d'exceptionnel. Le lait de chèvre cru est l'un des aliments les plus propres que nous puissions trouver, alors que le lait de vache est rarement propre. Le lait de vache est aussi très producteur de mucus alors que le lait de chèvre ne l'est pas.

La raison pour laquelle l'usage du lait de chèvre n'est pas répandu de nos jours est purement économique. Une vache produit un volume de lait beaucoup plus important qu'une chèvre. La nécessité d'approvisionner de vastes populations urbaines est le seul élément de dissuasion à la consommation généralisée de lait de chèvre. Le coût de la main d'oeuvre nécessitée pour traire disons 500 chèvres au lieu de 100 vaches pour le même rendement serait beaucoup trop onéreux.

Pour élever quelques chèvres à la maison, il suffit d'une grange d'environ 10 m2. On peut y loger cinq chèvres, bien moins gourmandes en nourriture qu'une seule vache !

Bien sûr, l'idéal serait pour une famille, ou deux familles associées, d'acquérir un ou plusieurs hectares de terre arable doté d'un point d'eau abondant. Là, elles pourraient élever quelques chèvres pour le lait, une basse-cour de bonnes poules pondeuses qui picoreraient sur tout le terrain, cultiver un jardin potager et un verger biologiques, un jardin de fleurs et d'herbes aromatiques, et installer deux ou trois ruches qui produiraient 30 à 40 kgs de miel par an !

Si tous ceux qui souhaitent mettre ce projet en pratique avaient l'argent de départ pour le faire, ou si des subventions intelligentes leur étaient accordées, il pourrait en résulter un style de vie véritablement indépendant et gratifiant. Chacun pourrait mener une existence longue, simple et heureuse, saine et réellement confortable, avec des besoins d'argent très réduits.

Ce rêve-là EST réalisable ! Ne vous laissez pas décourager par un complexe d'infériorité ou par la pression de la société ambiante : d'autres l'ont fait, vous pouvez le faire ! Ayez toujours ce proverbe à l'esprit : "En visant le ciel, on atteint plus haut que le sommet de l'arbre."

Revenons à la question du lait. Rappelez-vous que la chèvre est certainement l'animal le plus propre que nous ayons. Ses organes d'élimination sont quasiment parfaits. D'où sa disposition amicale _ et même affectueuse. Son lait a une vibration beaucoup plus élevée que le lait de vache, et assurément plus élevée aussi que le lait d'une mère qui fume, qui consomme des boissons sucrées et dont les nerfs sont parfois un peu à fleur de peau.

Outre sa propreté, la chèvre est un animal pratiquement exempt de tuberculose, brucellose et autres affections du bétail.

La qualité du lait de chèvre est de loin supérieure à celle du lait de vache en raison d'abord de son homogénéité naturelle. Il contient plus d'azote non-protéinique, ses protéines sont de meilleure qualité, et il est beaucoup plus riche que tout autre aliment en niacine et en thiamine, deux vitamines importantes du groupe B.

C'est en raison de sa très forte teneur en niacine que le lait de chèvre est réputé pour ses bienfaits dans les cas de diarrhées des jeunes enfants.

Laissez-moi conclure en vous rappelant que le lait de chèvre ne doit jamais être chauffé à plus de 48°C. Surchauffé, bouilli ou pasteurisé, il perd toutes ses qualités et vous aurez plutôt intérêt à le jeter qu'à le faire boire à vos enfants. Si l'on s'avisait de nourrir des chevreaux au lait de chèvre pasteurisé, il ne fait aucun doute qu'ils mourraient en moins de six mois.

4. LA NAISSANCE NATURELLE

Je souhaite vous livrer le récit de la grossesse de Diane et de la naissance du petit Eric. Vous verrez ensuite comment un nourrisson peut s'épanouir en ne consommant que des aliments **crus** ! Ni lait "maternisé", ni formules lactées compliquées ! Lisez ce qui suit et lorsque votre tour viendra : **Osez et faites comme eux** !

Voici le récit de Diane :

« Juin 1966 : je suis enceinte ! A 33 ans, c'est un événement merveilleux et important. Institutrice, j'avais encore un mois d'école à assurer avant les vacances d'été. Faire tenir en place trente "petits bouts" de maternelle, et les occuper, exige une énergie dont vous n'avez pas idée, et quand vint le mois de juillet, je me sentais vidée.

Soudain, les salades que j'adorais auparavant perdirent toute saveur et je dus réviser mon alimentation. Voici à peu près les nourritures que j'adoptai tout au long de ma grossesse :

1°, 2° et 3° mois de grossesse : rien ne me faisait envie sinon les pamplemousses et des noisettes fraîches sorties de leur coque ! J'en mangeais trois fois par jour.

4°, 5° et 6° mois : les pamplemousses demeuraient mon aliment de base, mais je retrouvai aussi le goût pour beaucoup d'autres fruits. Septembre était venu et les mûres sauvages étaient bien noires et gorgées de suc ! Un régal. Nous avons également pu nous procurer de délicieuses prunes, des pruneaux, des poires, des pommes, toutes de culture biologique. Nous avions lu que la tisane de feuilles de framboise était recommandée en période de grossesse, aussi, fin septembre, nous nous sommes rendus chez un voisin cultivateur de framboises pour récolter de grands sacs de feuilles que nous avons mises à sécher sur de grands plateaux. De septembre à mai, j'ai bu tous les jours au moins un demi-litre de ce breuvage. Les bonnes carottes étaient difficiles à trouver, mais nous avons quand même pu nous en procurer suffisamment pour confectionner un demi-litre de ce précieux jus par jour. Mon organisme étant épuisé après une année d'école, j'ai senti que j'avais besoin de compléménter mon alimentation pour tenir le coup. J'ai donc pris tous les jours :

6 comprimés d'algues, 6 comprimés de calcium naturel,

100 Unités Internationales de Vitamine E,

2 cuillerées à café d'huile de foie de morue (car en Colombie Britannique, on ne sort pas beaucoup au soleil en automne et en hiver),

et de la Vitamine C en quantités variables.

Si par cas je faisais un peu d'oedème (rétention d'eau dans les membres), je me débrouillais pour trouver rapidement un ananas frais, sinon le jus d'ananas non sucré s'est révélé efficace lui aussi.

Je me sentais si bien que je n'ai pas consulté un médecin jusqu'à mon sixième mois de grossesse, et même alors, je ne m'y suis résolue que sur l'insistance de certains amis alarmés par ce que je mangeais, ou plutôt par ce que je ne mangeais pas ! Plusieurs choses stupéfièrent le médecin : d'abord la vigueur des battements du coeur du bébé, ensuite le fait que je n'avais pas pris de poids superflu, et l'absence de toxicité de mon organisme. Ce médecin croyait à la naissance naturelle, et mon alimentation simple et naturelle le séduisit.

Je faisais plusieurs kilomètres de marche à pied tous les jours. Nous avions deux chiens, ce qui me fournissait une excellente excuse pour être souvent dehors ! J'ai pris des cours prénataux pour l'accouchement naturel, et j'accomplissais mes exercices tous les jours en plus de mes taches quotidiennes.

Enfin, le 1° mars, notre petit Eric glissa comme un petit poisson entre mes jambes et vint au monde avec comme un gloussement béat, et une belle tête de longs cheveux noirs drus et bouclés ! Ce dernier trait est assez remarquable car la plupart des bébés, aujourd'hui, naissent avec très peu ou pas du tout de cheveux. Son teint resplendissant était aussi un grand sujet de conversation pour les médecins et les infirmières _ Eric ne sut pas ce qu'était une jaunisse, ni le teint blanc laiteux de certains nouveaux-nés.

A la surprise de tous, je me mis à allaiter Eric, et quand bien même le lait tarda à venir, je ne me suis pas découragée. Bientôt, je fus récompensée par un flot abondant de lait épais et crémeux, alors qu'on m'avait toujours dit que le lait maternel est plutôt bleuté et clair comme de l'eau.

Le régime alimentaire de l'hôpital était plutôt "mort" comparé aux nourritures vivantes dont je m'étais nourrie jusque-là, mais je faisais en sorte de sélectionner chaque jour les produits les plus vivants du menu. Les infirmières, persuadées que je ne mangeais pas assez de protéines, me faisaient apporter de grands verres de lait pasteurisé toutes les trois heures ! Je déversai sans scrupule ce lait dans le lavabo et buvai à la place de grands verres d'eau. Mon mari et ma soeur m'apportaient tous les jours un litre de jus de carotte frais et des sachets pleins de noisettes fraîchement écalées pour compléter mon frugal régime. Le plateau de fruits séchés au soleil fut déclaré "dangereux" par les professionnels de santé car _ disaient-ils _ ces fruits donneraient la diarrhée au bébé. Je ne voyais pas comment des fruits séchés pouvaient être dangereux, pour moi ou pour le bébé, puisqu'ils constituaient une part importante de mon alimentation depuis plus de dix ans, et que grâce à eux, mon bébé avait joliment poussé dans mon ventre pendant neuf mois !

Quel bonheur ce fut de rentrer à la maison et de retrouver en abondance la bonne nourriture à laquelle j'étais habituée. Je ne pus résister plus longtemps à la tentation du plateau de fruits séchés, et comme de bien entendu, il n'y eut aucune conséquence fâcheuse !

Avec toute la nourriture crue que je mangeais (dont 60 % étaient composés de fruits), je fus atterrée, les premiers temps, de l'absence de mouvements intestinaux de mon bébé. Enfin, cinq jours après notre retour à la maison, il évacua des selles parfaitement bien moulées ! Pas de constipation ! Pas de diarrhée non plus !

Où étaient demeurées ces selles pendant si longtemps ? Nous étions perplexes, mais ce fonctionnement devint la règle. Combien de fois ne me suis-je pas demandée si je devais administrer des lavements à mon bébé ! Le

mystère persista jusqu'au jour où nous tombâmes par hasard sur un vieux livre traitant de l'allaitement maternel. Il y était dit que parfois, l'organisme de l'enfant utilise sa nourriture d'une façon si complète qu'il n'est pas inhabituel pour un tout petit nourrisson de rester sept jours sans aller à la selle.

Ce schéma se prolongea aussi longtemps qu'Eric ne passa pas à une alimentation solide. A six mois, je commençai à lui faire boire un peu de jus de carotte, mais il n'eut sa première nourriture solide qu'à l'âge de neuf mois : de la banane très mûre écrasée avec un peu de pulpe d'avocat, le tout passé à travers une étamine. Je n'eus à attendre ni sept jours, ni cinq, pour qu'un mouvement intestinal se produise... En l'espace de quelques heures après son premier repas, Eric évacua des selles pleines de minces fils noirs ! J'en fus horrifiée. Voilà qu'il a des vers ! pensai-je. La puéricultrice des services sociaux était de passage dans notre secteur, ce jour-là, et dès qu'elle se présenta à ma porte, je lui tendis la couche, en larmes. Elle me demanda immédiatement ce que j'avais donné à mon fils, et je lui parlai d'un peu de banane... Elle éclata alors de rire et me dit : "Les voilà vos vers : ce sont les fibres, la cellulose de la banane !" Aujourd'hui encore, j'ai peine à croire qu'une banane à la chair si tendre soit si remplie de cellulose !

Jusqu'à l'âge d'un an passé, Eric ne goûta rien d'autre que ces deux fruits, avocat et banane, complétés par un peu de jus de carotte. Progressivement, nous avons ajouté à son alimentation la pulpe de pruneaux, abricots, dates, crus, trempés et égouttés, en général accompagnée d'avocat. Bientôt, en fonction de la saison, il goûta à des fruits frais mixés.

Nous découvrîmes qu'Eric choisissait lui-même ses aliments. Parfois, il ne mangeait que des pommes pendant plusieurs jours. Puis il passait à l'avocat, et ainsi de suite. Il adorait, et il adore toujours, mâcher des feuilles de dulse séchées.

Le seul lait qu'il a consommé pendant deux ans et demi fut le mien. Aujourd'hui, il boit du jus de carotte, du lait d'amande et de noix, et nous pensons l'habituer bientôt au lait de chèvre cru.

Jamais il n'a souffert de maux de tête ou d'estomac, pas plus que de rhumes ou de rhinopharyngites. Pas de mucus ni de ganglions enflés non plus.

La plupart de mes amis nourrissaient leurs bébés de lait et de farines au biberon. Les farines étaient censées les caler et les empêcher de se réveiller la nuit. Comme les nourrissons étaient incapables de digérer l'amidon, il s'ensuivait un cortège incessant de rhumes, de grippes, de pneumonies, d'érythèmes fessiers et d'allergies. Dieu merci, nous avons échappé à ces tracas

en suivant les lois simples mais exigeantes de la Nature.

Le seul problème que je trouvais à nourrir mon enfant au sein était mon besoin accru de sommeil et la baisse de ma bouillonnante énergie coutumière _ mais en contrepartie, j'avais le bonheur d'avoir un bébé heureux ! Mon ventre n'était pas non plus redevenu aussi plat que je l'avais espéré... mais dès qu'Eric n'a plus tété le sein, tout est rentré dans l'ordre.

Aujourd'hui, nous sommes en mai 1970 _ Eric a trois ans. Son alimentation se compose de fruits crus ou secs, de légumes crus et de jus, de noix, d'amandes et de graines diverses, et de miel. Il présente un bon développement psycho-moteur, il est débordant d'énergie et de curiosité.

Je dois mille merci au Dr Walker et à son programme d'alimentation naturelle. »

5. LES JUS AIDENT-ILS A LA CONSOLIDATION DES OS ? TEMOIGNAGE

Voici la lettre que j'ai reçu un jour de Mlle Adèle V., professeur d'Economie Sociale et Familiale en Colombie Britannique, Canada :

« Cher Dr Walker,

Enfin, après maintes années de préparation, papa et maman sont partis pour leur voyage en Europe, nous laissant nous occuper tant bien que mal de leur magasin diététique. Les préposés des postes étant en grève à cette même période, les choses furent un peu compliquées pour nous. Toutes les communications étaient interrompues lorsqu'arriva ce fameux télégramme, dix jours avant le retour prévu de papa et maman. Ils avaient besoin d'argent, il fallait que Bob vienne les chercher à l'aéroport avec sa grande voiture, et ils nous demandaient de faire pousser immédiatement du blé dans des bacs !

Il se passait quelque chose d'anormal... Mais impossible de savoir quoi, jusqu'au jour de leur arrivée. Au bout de dix jours d'attente angoissée, nous eûmes le fin mot de l'histoire : maman s'était fait renverser par une moto alors qu'elle traversait la rue en Autriche, et avait eu la jambe presque arrachée... Un miracle avait voulu qu'elle soit opérée par le meilleur chirurgien orthopédique du pays qui avait réussi à replacer les os fracturés et déchiquetés à leur place pour leur donner une chance de se ressouder.

L'idée de maman était de rentrer le plus vite possible à la maison retrouver ses aliments et ses jus crus, dont elle savait qu'ils avaient aidé à réparer de nombreux cas de fractures. Leur retour au Canada était prévu quinze

jours après l'accident, mais le médecin autrichien estimait qu'entreprendre un tel voyage était une folie, en premier lieu parce que les multiples transferts occasionneraient de terribles souffrances à maman. Papa, de son côté, pensait qu'il devait ramener maman à la maison. Le médecin finit par donner son accord et maman supporta parfaitement bien le voyage, grâce à l'excellente santé que lui avait bâtie le programme Walker qu'elle suivait depuis dix ans.

Dès son arrivée à la maison, nous avons entamé la cure de jus : 12,5 cl de jus de blé en herbe trois fois par jour, du jus de carotte en abondance ainsi que de la tisane de consoude confectionnée à partir des feuilles et des racines. Nous lui avons donné aussi un complément de Vitamine C naturelle, de calcium naturel et de Vitamine E. Nous avions des fruits biologiques en abondance : pêches, poires, raisins et pommes, pour enrichir nos salades de légumes, cet automne et cet hiver-là. Tous les après-midis, ma mère prenait un mélange de graines de tournesol et de graines de sésame finement pilées mélangées avec un peu de miel, et une autre tasse de tisane de consoude.

Notre médecin voulut la faire entrer à l'hôpital dès son arrivée, car sa plaie s'était infectée. Avec beaucoup de persuasion, nous avons réussi à le convaincre de la laisser rester à la maison, tant que son état n'empirait pas, et avec la promesse de l'amener tous les jours à l'hôpital pour changer ses pansements.

Comme nous aurions aimé pouvoir appliquer des cataplasmes de consoude et de blé sur la plaie ! Mais c'était impossible. L'état de ma mère se maintint pendant environ trois semaines ; puis un changement notable se produisit, avec tous les signes d'une cicatrisation autant interne qu'externe. C'était véritablement une première, puisque nous n'avions utilisé aucun médicament ! Seuls des jus et des aliments vivants complétaient les éléments nécessaires à la cicatrisation. Son état continua à s'améliorer régulièrement et les visites à l'hôpital s'espacèrent.

Six mois plus tard, lorsqu'on lui retira le plâtre, les infirmières furent stupéfaites qu'il n'y ait pas la moindre odeur, alors que c'est généralement le cas lorsqu'on garde longtemps un plâtre. La radio de contrôle révéla que le péroné s'était ressoudé, mais pas le tibia... Aussi un autre plâtre plus long fut-il placé.

Le médecin avait préconisé une greffe d'os et de muscle. Il craignait que la soudure ne puisse se faire correctement, car la fracture n'était pas nette, la surface de cicatrisation était très importante et l'os avait perdu une grande quantité de moelle. Pour plaisanter, ils désignait maman aux infirmières comme : "la dame qui compte sur Dieu et la verdure pour la guérir"... Mais lorsque le

second plâtre fut retiré, deux mois plus tard, les deux os étaient parfaitement ressoudés et le moins épaté de tous ne fut pas le médecin !

Aujourd'hui, vingt-et-un mois après l'accident, la chair continue à repousser et comble peu à peu le trou de la cicatrice, alors qu'au début, maman n'avait véritablement plus que "la peau sur les os". Elle marche sans canne, se rend tous les jours à son magasin diététique, et fait ses courses seule. Grâce à Dieu, et au programme du Dr Walker ! »

6. NE PAS OUBLIER

1. D'être patient...

Lorsqu'on décide d'entreprendre la reconstruction ou la régénération de son corps par des méthodes naturelles, il est capital de ne jamais oublier que les nourritures naturelles prises sous forme de jus de légumes s'attèlent souvent au nettoyage de fond en comble de tout l'organisme ! Ce travail de nettoyage peut s'accompagner d'une période de malaises et de douleurs dans les zones concernées. Il peut même arriver que l'on se croit véritablement malade...

Ne **jamais** s'imaginer alors que ce sont les jus qui vous rendent malades ! Si ces jus sont frais et qu'on les consomme sitôt extraits, ils ne peuvent absolument pas nous faire de mal. Au contraire, il faut comprendre que le processus de nettoyage et de réparation est en route. Plus vite l'on ressent le premier inconfort après l'absorption de grandes quantités de jus, mieux c'est, car cette gêne sera surmontée d'autant plus vite. Mieux encore, plus l'on boira de jus, plus le retour à la normale sera rapide.

En cas de doute, il est impératif de consulter un médecin familiarisé avec la pratique ou la théorie de la thérapie par les jus. Je pense pour ma part qu'à moins d'avoir personnellement expérimenté la consommation des jus et leurs effets, un médecin ne peut être considéré comme vraiment compétent sur le sujet.

En tous les cas, il ne faut pas s'attendre à ce qu'une vie entière d'accumulation de toxines puisse être éliminée de l'organisme miraculeusement, du jour au lendemain. **Il faut du temps.**

2. Soyez tolérants et charitables !

Les ironiques ne manqueront pas pour plaisanter à propos des bienfaits des jus de légumes. Vous risquez d'entendre plutôt dix fois qu'une que le jus de carotte vous fera le teint jaune ! Ne vous formalisez pas, croire une telle

aberration est simplement un témoignage d'ignorance des mécanismes du corps humain. Je vous ai déjà expliqué qu'il est tout aussi absurde de croire que le pigment de la carotte peut être exsudé par la peau, que de s'imaginer le rouge de la betterave ou le vert des épinards ressortant par la même voie ! Lorsqu'après avoir consommé des jus, on constate une coloration jaune ou brune de la peau, c'est le signe que le foie élimine de la vieille bile et des matières toxiques à une vitesse supérieure à celle que peuvent suivre les autres organes éliminateurs. Il s'ensuit une élimination parfaitement normale par les pores de la peau. Si le corps présente une condition toxique, une telle élimination pourra aussi se produire. En continuant à boire des jus, la coloration finit de toute façon par disparaître.

Durant des périodes de fatigue, de surmenage physique ou intellectuel, de manque de sommeil, même si l'on à le sentiment d'avoir un corps en bonne santé, une coloration peut aussi apparaître. Avec du repos, elle s'estompera aussi tôt ou tard.

Dans tous les cas, une fois que votre corps aura été régénéré par une consommation régulière d'aliments crus et de jus frais et crus de fruits et de légumes, et qu'il aura été débarrassé de ses déchets et encombrements toxiques, vous disposerez d'une telle réserve de santé, d'énergie et de vitalité que le scepticisme et les critiques des gens mal informés glisseront sur vous comme l'eau sur les plumes d'un canard !

3. Veillez à l'hygiène.

Le nettoyage et la stérilisation soigneuse de l'appareil qui vous sert à confectionner vos jus est de la première importance. Les jus de légumes crus sont extrêmement périssables, et le soin le plus méticuleux doit être apporté à l'hygiène entourant leur fabrication.

L'équipement, à la maison comme dans une usine, doit être au préalable rincé à l'eau froide et stérilisé le temps adéquat à l'eau bouillante. Ceci devrait être fait systématiquement après chaque utilisation. Si cela ne l'a pas été, et que l'on stérilise l'appareil juste avant l'utilisation suivante, il sera impératif de le rafraîchir à l'eau froide avant de s'en servir.

Il peut arriver que les jus "tournent" en dépit du soin apporté à la stérilisation du matériel. Cela peut être dû au fait qu'un ou plusieurs légumes altérés ont contaminé tout le lot. Il est donc impératif de bien laver les légumes avant utilisation en ayant soin d'ôter toutes les parties flétries, chlorosées ou pourries.

7. DETOXIQUER L'ORGANISME

Une propreté scrupuleuse sera le premier pas vers un corps sain. Toute stagnation de matières fécales ou de déchets de toute espèce dans votre corps ralentira votre progression vers la guérison.

Les voies d'élimination naturelles sont les poumons, les pores de la peau, les reins et les intestins.

La transpiration est l'oeuvre des glandes sudoripares qui excrètent des toxines dangereuses pour l'organisme si celui-ci ne s'en débarrasse pas. Les reins excrètent les déchets du métabolisme. Les intestins aussi éliminent les déchets de l'alimentation sous la forme de matières fécales constituées de cellules et de tissus usés qui sont le résultat de nos activités physiques et mentales. Si ces déchets ne sont pas éliminés, la putréfaction des protéines entraîne une toxémie endogène ou une acidose.

La rétention de ces produits toxiques issus du métabolisme a des conséquences beaucoup plus insidieuses sur notre santé que ce que l'on soupçonne généralement, et leur élimination est l'un des tout premiers pas vers un progrès perceptible.

Note de l'éditeur américain :

Détoxication : dans les éditions précédentes de ce guide, le Dr Walker avait inclus un protocole de détoxication de l'organisme. Il y mentionnait trois laxatifs qui ne sont plus commercialisés aujourd'hui : la poudre de Seidlitz, les sels de Glauber, et l'eau de Pluton. Nous vous conseillons donc de faire appel à un spécialiste de la thérapie du côlon. Vous trouverez la liste des médecins gastro-entérologues de votre région dans les pages jaunes de l'annuaire. Les magasins de produits diététiques proposent aussi parfois des produits pouvant vous aider à purger votre organisme. Vous pourrez vous référer utilement au guide du Dr Walker intitulé La santé du côlon.

INDEX

Acidité de l'estomac 55
Acidose 84
Acné 85
Addison (maladie d') 52,85
Adiposité 85
Ail 46
Albuminerie 85
Alfalfa 24
Algues 49
Allergies 85
Amygdalite 85, 86
Anémie 86
Angine de poitrine 86
Aphonie 86
Appendicite 86
Apoplexie 87
Artérite, artériosclérose 87
Arthrite 87
Asperge 27
Asthme 87
Astigmatisme 88

Betterave 28
Bile 46
Botulisme 88
Bronchite 88
Brûlures d'estomac 88, 105

Calcium 30
Calculs biliaires 31
Cancers 89
Caries dentaires 89
Carotte 17, 18, 34
Cartilage 68
Catalepsie 89
Cataracte 89
Catarrhe 89
Cécité 89
Céleri 18, 39
Cheveux 27,43, 89
Chicorée frisée 44
Chou 33
Chou de Bruxelles 32
Chou frisé 49
Choucroute 59
Cirrhose du foie 89
Coco 30
Coliques 57, 90
Colite 90
Concombre 30, 43
Conjonctivite 90
Constipation 90
Coupures 54
Crampes 91
Cresson 67
Cystite 91

Désordres mentaux 91
Détoxiquer 126
Diabète 64, 91
Diarrhée 91
Diphtérie 91
Dulse 49
Dysenterie 92
Dyspépsie 92
Dysurie 92

Eczéma 92
Eléphantiasis 92
Emphysème 67, 92
Encéphalite 92
Endive 44
Endocrines (glandes) 113
Enurésie 93
Enzymes 10
Epilepsie 93
Epinard 33, 60
Erysipèle 93

Fatigue 93
Fenouil 46
Fibres 20
Fièvre 93
Fièvre ondulante 94
Furoncles 94

Gastrite 94
Glandes 94
Goître 95
Gonorrhée 95
Goutte 95
Grippe 95
Grossesse 96

Haricot vert 64
Hémorroïdes 67, 96
Hépatiques (affections) 85
Hernie 96
Hodgkin (maladie de) 96
Hormones 113
Hygroma 97
Hypertension 97
Hypotension 97

Idophtaléine 31
Impuissance 97
Indigestion 98
Insomnie 98
Iode 33

Jaunisse 98

Kombu 49

Lait 116
Lait de chèvre 36

INDEX

Laitue 27, 44, 50
Laitue de mer 49
Laitue romaine 52
Laryngite 98
Laxatif 60
Leucémie 98
Leucorrhée 98
Lithiase (calculs) 98

Mal aux reins 99
Malaria 98
Mastoidite 99
Mauvaise haleine 99
Maux de tête 99
Mélancolie 99
Méningite 100
Ménopause 100
Menstruation 46, 100
Migraine 100
Moutarde blanche 53
Myéline 42

Naissance naturelle 118
Navet 65
Néphrite 100
Nervosité 100
Neurasthénie 100
Névralgie 100
Névrite 100

Obésité 101
Œdèmes diffus, anasarque 101
Oignon 53
Ongles 43
Optique (nerf) 44, 55
Orchite 101
Os (consolidation) 122
Oseille 60
Ostéite 101
Ostéomyélite 101
Oxalate de potassium 60
Oxalique (acide) 59, 62
Oxygène (pauvre distribution) 101

Pain 38
Panais 56
Papaye 53
Paralysie 102
Paralysie infantile 102
Parésie 102
Patate douce 58
Peau (tavelures) 57
Péritonite 102
Persil 54
Phlébite 102
Phosphore 29
Pied d'athlète 102
Pleurésie 103
Pneumonie 103
Poireaux 50
Poivron vert 56
Polio 103
Potassium 29, 55
Problèmes cardiaques 103
Problèmes rénaux 104
Prolapsus 104
Prostate (troubles) 104
Prurits 104
Psoriasis 104
Pyélite 104
Pyorrhée 61, 104
Pyrosis 105

Radis 58
Raifort 47
Règles (voir menstruation)
Rhubarbe 59
Rhumes 105, 111
Rhume des foins 105
Rougeole 105

Sang 39
Scarole 44
Sel (sodium) 41
Sel gemme 41
Sclérose en plaques 105
Surdité 106

Thrombose 106
Thrombose coronarienne 106
Tomate 64
Topinambour 48
Toux 106
Toxémie 106
Troubles de la fonction hépatique 106
Troubles de la vésicule biliaire 31, 107
Troubles de la vision 107
Troubles urinaires 107
Tuberculose 108
Tumeurs 108
Tumeurs cérébrales 108
Typhoïde 108

Ulcères 37, 108
Urémie 109
Urticaire 109

Varicelle 109
Varices 109
Végétations 109
Vertiges 110
Vinaigre 114
Vinaigre de cidre 114

Witloof 45

achevé d'imprimer pour cette nouvelle édition en mars 2008 par EPEL (CE)
pour
Les Editions d'Utovie, 40320 Bats (France)
ISBN 978-2-86819-929-1